

Barn med astma och pälsdjursallergi - hur skapar vi en trygg vardag i förskola och skola?



Marina Jonsson & Catherine Fahlén- Zelander

Centrum för arbets- och miljömedicin



Det här är Centrum för arbets- och miljömedicin (CAMM)

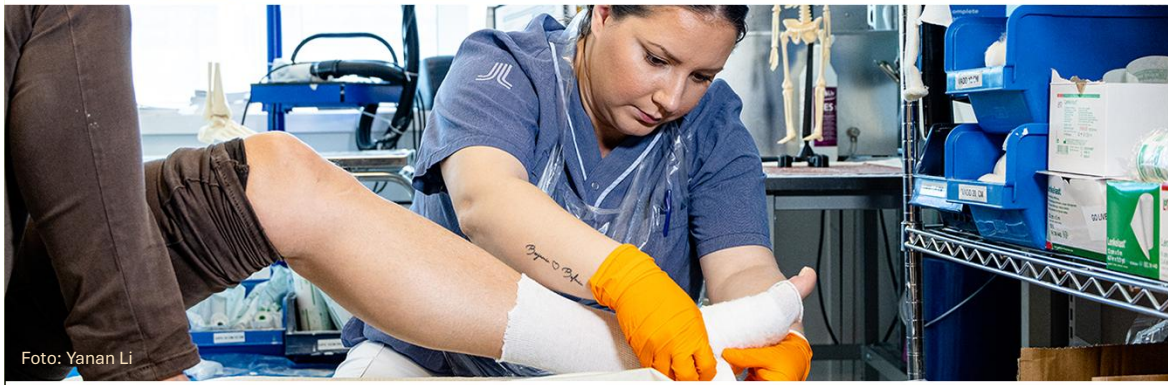


Foto: Yanan Li



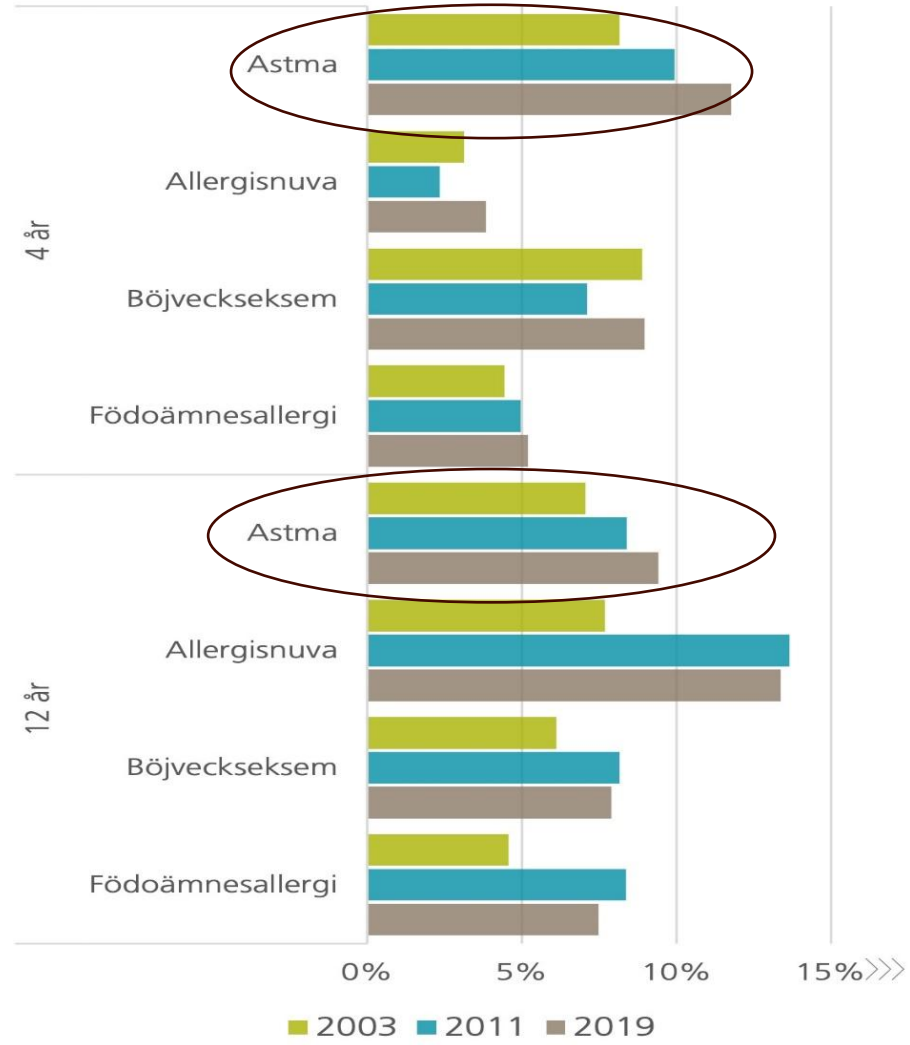
CAMM är ett kunskapscentrum inom Region Stockholm. Vårt uppdrag är att arbeta för en jämlik och förbättrad folkhälsa genom att identifiera, bedöma och förebygga hälsorisker i **arbetsmiljön** och **omgivningsmiljön**.

Disposition

- Astma och pälsdjursallergi, orsak, symtom och behandling
- Hur kan bra miljöer skapas för barn med astma och pälsdjursallergi
- Hur verktyget Elevhälsportalen kan användas för barn med pälsdjursallergi och astma

Astma hos barn

Läkardiagnostiserad allergisjukdom

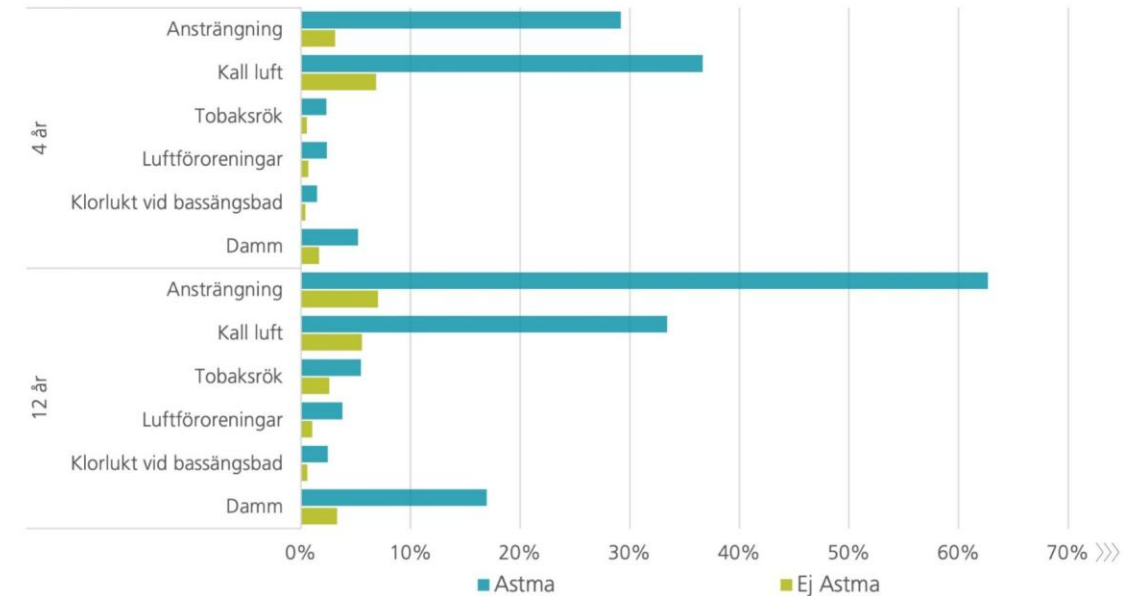


- ### Riskfaktorer för att få astma
- Ärftlighet
 - Miljöfaktorer (ex rökning)
 - Övervikt
 - Virusinfektioner
 - Antibiotika
 - Annan allergi (ex allergiska näsbesvär)
 - Arbetsexponering



Utlösande faktorer

- Infektioner
- Ansträngning
- Allergener (pollen, pälsdjur, kvalster)
- Miljöfaktorer (tobak, luftföroreningar, dålig inomhusmiljö)
- Växlingar temperatur (kyla, fukt, värme)
- Exponeringar i arbete (allergiframkallande ämnen, irriteranter)

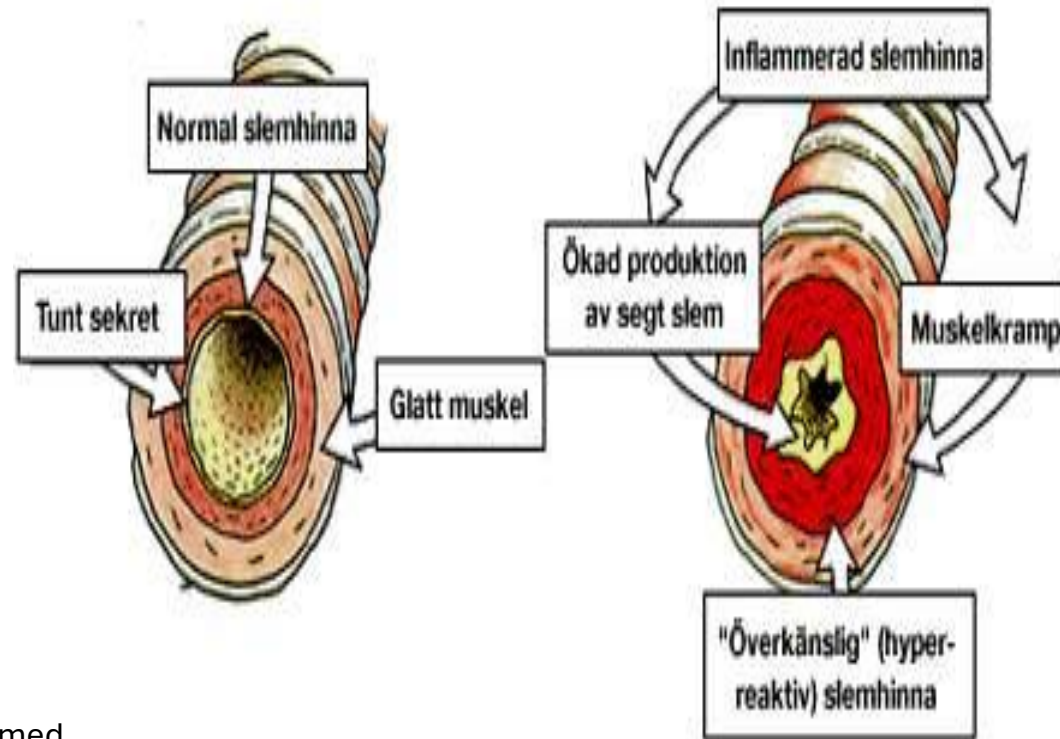
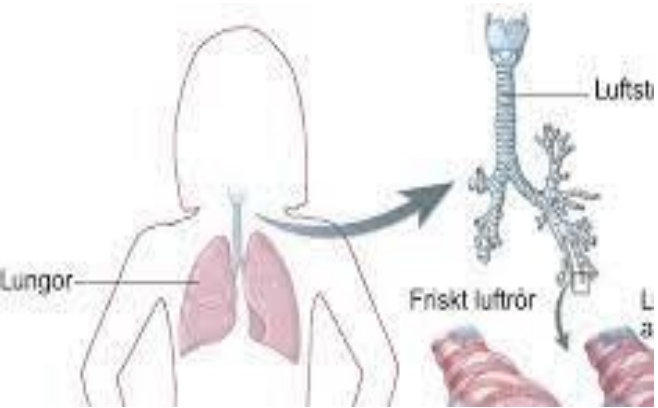


Samsjuklighet hos barn med astma

- Atopisk dermatit och födoämnesallergi vid allergisk astma som debuterar i barndomen
- Allergisk rinit vid allergisk astma hos barn och vuxna
- Övervikt hos barn och vuxna



Astma



Astma är en kronisk, inflammatorisk luftvägssjukdom med en variabel luftvägsobstruktion och en ökad känslighet i luftvägarna för olika stimuli. Luftvägsobstruktionen vid astma orsakas av sammandragningar i den glatta muskulaturen runt luftvägarna i kombination med ödem i slemhinnan.
(Läkemedelsverket 2023)

Astma hos barn

Symtom

Pipande/väsande andning.

Tung ansträngd andning.

Natthosta.

Hosta vid ansträngning, skratt och gråt.

Långvarig hosta vid förkylning.

Nedsatt ork/fysisk prestationsförmåga.



Symtom vid svåra astmasymtom

Svåra astmasymtom som kan förekomma i varierande styrka och svårighetsgrad.

Väldig snabb och ansträngd andning.

Det piper och väser när barnet andas.

Tryck eller smärta över bröstet.

Spända nack- eller bröstmuskler.

Svårt att prata.

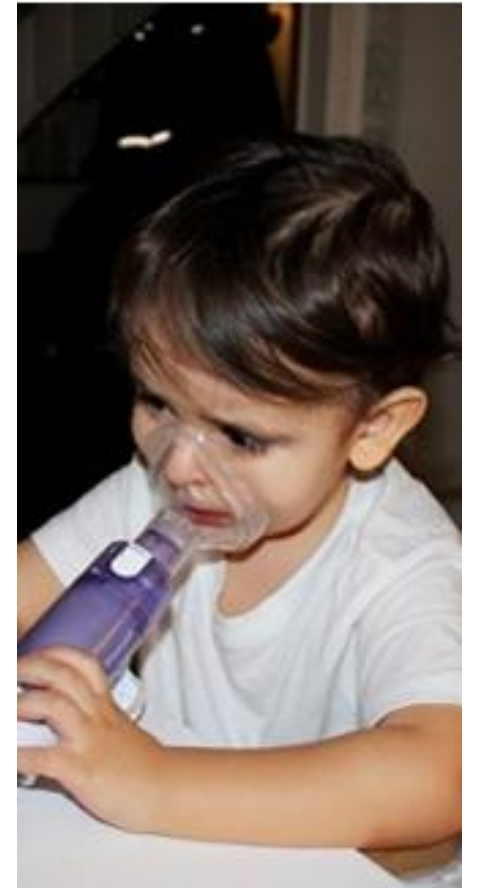
Svår oro.

Blekt och svettig i ansikte.

Blåtonade läppar eller naglar.

Astma hos yngre barn

- Det är vanligt med astma hos små barn och hos de yngsta barnen är det ofta förkylningar som är den dominerande orsaken till astmaliknade symtom, så kallad förkylningsutlöst astma
- Barn med förkylningsutlöst astma behandlas vanligen under infektionen och någon vecka därefter med inhalationer medan andra barn behöver behandling under längre perioder



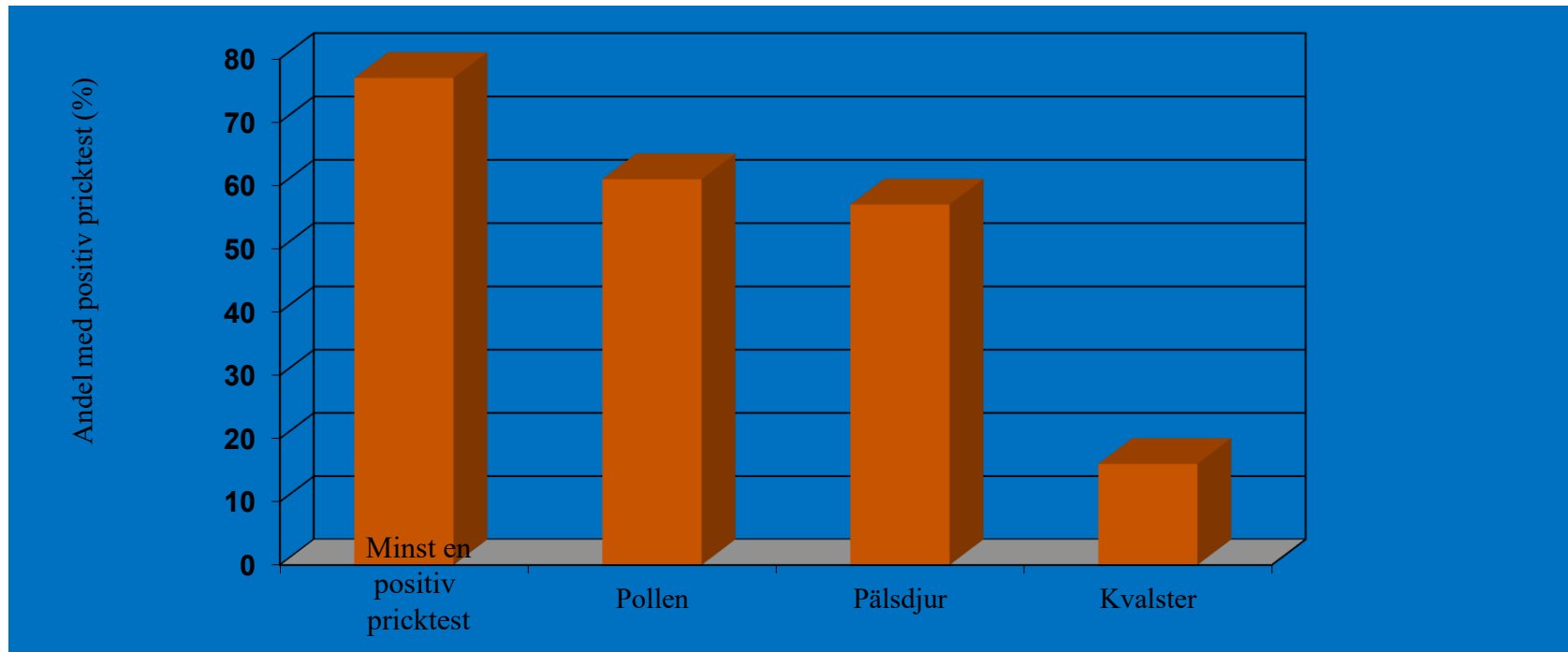
Hur ställer man diagnosen astma?

- Anamnes
 - Auskultation
 - Riktad allergiutredning
 - PEF (peak expiratory flow)
 - Spirometri från 6 år
-
- FENO (utandad kväve)
 - Luftvägsprovokationer
(torrluft, ansträngningstest, mannitol
metakolintest m.fl)



Att diagnostisera astma- förekomst av allergi

Positiva allergitester hos 12-13 år gamla barn med astma.



Skolbarn med astma har ofta positiva allergitester mot pollen, pälsdjur eller kvalster.

Leva med astma

- Föräldrar till barn med astma känner sig frustrerade, rapporterar kunskapsbrister i hur de skall ta hand om sitt barn med astma
- Tonåringar med astma och föräldrar till barn med astma behöver bli bemötta både med förståelse och kompetens
- Tonåringar med astma utvecklar egna behandlingsstrategier och kämpar med ambivalens mellan att interagera socialt och behandla sin astma
- Barn med astma har en sämre livskvalité jämfört med de som inte har astma
- Begränsningar i fysisk aktivitet påverkar ungdomar med astma och visar hur viktigt det är att hälso- och sjukvården, skolan, ger råd och strategier vid fysisk ansträngning
- Vi måste arbeta för att ungdomar med astma mår bra i sin sjukdom detta bidrar oftast också till en bättre livskvalité

Påverkar allergi skolprestationer?

- Astma påverkar skolprestationer vid 16 år och främst hos dem med okontrollerad astma
- Barn med astma har fler frånvarodagar
- Barn och ungdomar med astma eller allergiska näsbesvär hade lägre betyg och presterade sämre på kunskapstester speciellt de med svårast sjukdom
- Bland elever som följdes upp efter slutet av det första skolåret hade de med astma sämre läsförmåga, men presterade inte sämre i matematik

[Allergi i skola och förskola \(folkhalsomyndigheten.se\)](https://www.folkhalsomyndigheten.se), Nilsson S et al *Pediatr Allergy Immunol.* 2018, Kim CH et al, Brew et al 2019, Rabe et al

Att ha astmakontroll

- ✓ Inga begränsningar vid ansträngning och/eller undviker aktiviteter pga. astmasymtom
- ✓ Inga nattliga symtom pga. astma
- ✓ Ej mer luftrörsvidgande medicin än två ggr i månaden
- ✓ Ha en normal eller nästintill en normal lungfunktion
- ✓ Inga akutbesök pga. astma



AstmaKontrollTest

för barn mellan 4 och 11 år

Dagens datum.....
Patientens namn.....

Genomför det här testet tillsammans med ditt barn och diskutera resultaten med din läkare.

Hur man fyller i astmakontrolltestet för barn:

Steg 1 Låt ditt barn besvara de första fyra frågorna (1 till 4). Om ditt barn behöver hjälp med att läsa eller förstå en fråga kan du hjälpa till men låt ditt barn svara själv. Besvara de återstående tre frågorna (5 till 7) själv, utan att låta ditt barns svar påverka dina egna svar. Det finns inga rätta eller felaktiga svar.

Steg 2 Skriv siffran för varje svar i poängrutan till höger.

Steg 3 Räkna ihop siffrorna i alla rutorna för att få fram poängsumman.

Steg 4 Ta med dig testet till läkaren för att diskutera ditt barns poängsumma.

19 poäng
eller lägre

Om ditt barns poängsumma är 19 eller lägre kan detta vara ett tecken på att ditt barns astma inte är så välkontrollerad som det skulle kunna vara. Kontakta i så fall ditt barns läkare för att diskutera resultaten från astmakontrolltestet och fråga om ditt barns astmabehandling bör ändras.

Låt ditt barn besvara dessa frågor.

1. Hur är din astma idag?	0	1	2	3	POÄNG
Mycket dålig					<input type="checkbox"/>
2. Hur mycket stör din astma dig när du springer, tränar eller sportar?	0	1	2	3	<input type="checkbox"/>
Den stör mig mycket, jag kan inte göra det jag vill		Den stör mig och jag tycker inte att det är okej	Den stör mig lite men det är okej	Den stör mig inte alls	<input type="checkbox"/>
3. Hostar du på grund av din astma?	0	1	2	3	<input type="checkbox"/>
Ja, hela tiden		Ja, nästan hela tiden	Ja, ibland	Nej, aldrig	<input type="checkbox"/>
4. Vaknar du på natten på grund av din astma?	0	1	2	3	<input type="checkbox"/>
Ja, alltid		Ja, för det mesta	Ja, ibland	Nej, aldrig	<input type="checkbox"/>

Besvara följande frågor själv.

5. Under de senaste 4 veckorna, hur många dagar har ditt barn haft astmasymtom dagtid?	5	4	3	2	1	0	<input type="checkbox"/>
Inga	1-3 dagar	4-10 dagar	11-18 dagar	19-24 dagar	Varje dag	<input type="checkbox"/>	
6. Under de senaste 4 veckorna, hur många dagar har ditt barn haft pip i bröstet dagtid på grund av astman?	5	4	3	2	1	0	<input type="checkbox"/>
Inga	1-3 dagar	4-10 dagar	11-18 dagar	19-24 dagar	Varje dag	<input type="checkbox"/>	
7. Under de senaste 4 veckorna, hur många nätter har ditt barn vaknat på grund av astman?	5	4	3	2	1	0	<input type="checkbox"/>
Inga	1-3 dagar	4-10 dagar	11-18 dagar	19-24 dagar	Varje dag	<input type="checkbox"/>	

Behandling vid astma

- Luftrörsvidgande behandling, kortverkande eller långverkande ibland i kombination med den inflammationshämmande medicinen
- Barnet ska alltid ha en Inflammationshämmande behandling
 - inhalationssteroider
 - leukotrienantagonister ej periodisk beh till småbarn
- Biologiska läkemedel

Anti- IgE, Anti-IL5, anti-IL 4/13

- Peroral cortisonbehandling
- **Barnet/vårdnadshavare skall få utbildning**



Pälsdjursallergi hos barn

Vad betyder att man är allergisk?

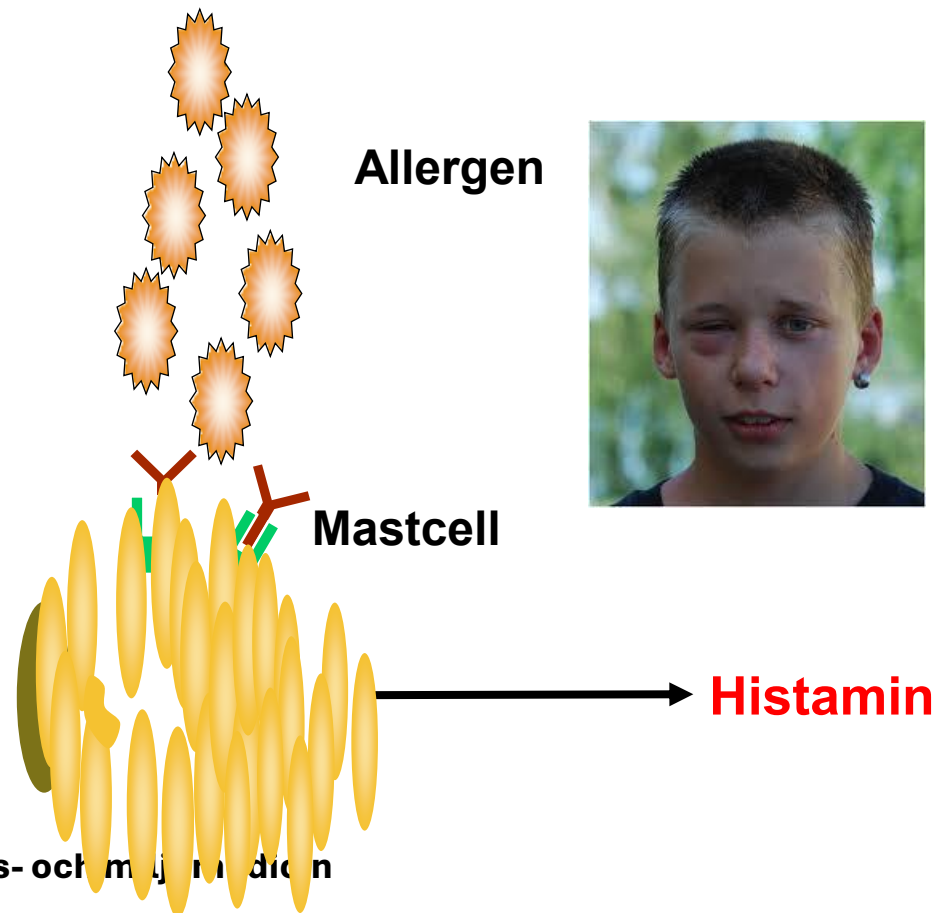
- Allergi är en överreaktion hos det immunologiska försvaret mot ofarliga ämnen i omgivningen som man normalt borde vara tolerant emot
- De ämnen man reagerar mot kallas allergener och är alltid proteiner
- Vid pälsdjursallergi reagerar immunförsvaret på proteiner som finns i djurets talgkörtlar, hudceller, saliv och urin.

Hur vanligt är pälsdjursallergi

Näst vanligaste allergiformen (luftvägsallergi) efter pollenallergi. Ca. 6 – 10% av skolbarnen har en pälsdjursallergi



Allergisk reaktion och diagnos



Ställa diagnos om misstanke för pälsdjursallergi

- Anamnes
- Riktad allergitest (pricktest, blodprov)
- Ev spirometri om misstanke om astma



Vanliga symtom vid pälsdjursallergi

- Kliande och röda ögon
- Nysningar
- Nästäppa
- Rinnande näsa
- Astma



Barn kan ibland få nässelutslag vid direkt kontakt med djuret, till exempel om de klappar det eller blir slickade.

Många barn med pälsdjursallergi får diffusa symtom t ex ökad trötthet vid pälsdjurskontakt, speciellt vid **indirekt** pälsdjurskontakt

Eftersom allergenerna är små och lätta når de långt ut i luftvägarna



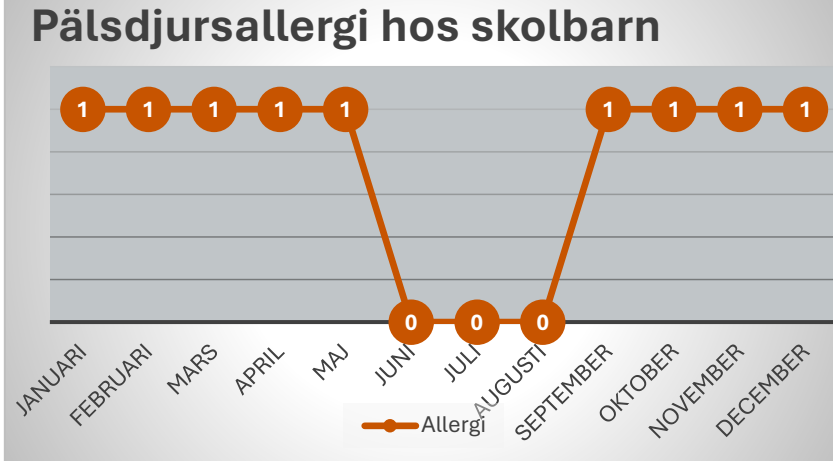
Forskning om pälsdjursallergener

- Mängden pälsdjursallergen förs med kläder och hår hos pälsdjursägare från hem till skola
- Halten pälsdjursallergen i klassrum varierar mycket mellan olika klassrum och skolor
- Antal djurägare i en klass förutsäger hur mycket förhöjda pälsdjursallergennivåer som finns i klassrummet
- Heltäckningsmattor och textilrika miljöer är förknippade med högre exponeringsnivåer
- Samband finns mellan skolmiljö med mer damm och allergener och besvär (astmans svårighetsgrad) hos elever som är sensibiliserade



Forskning om Pälsdjursallergi visar

- Barn med astma och pälsdjursallergi fick sämre lungfunktion och mer luftvägssymtom i klass med många kattägare
- Barn med astma och pälsdjursallergi fick ökad irritation i luftvägarna successivt under skolveckan
- Sömn, skolprestationer och livskvalitet påverkas negativt
- Behov av mer medicin, trötthet och svårt att sitta still



Studier visar

- Avlägsnande av pälsdjursallergen är den mest effektiva metoden
- Grupper där ingen har pälsdjur hemma/ särskilda skolkläder är inget som Socialstyrelsen förordar för att inte särskilja och stigmatisera barn med allergi
- Utökad städning minskar luftburna partiklar
- Textil inredning och öppen förvaring är reservoarer för allergener
- Generella lösningar bör väljas i de flesta fall, och individanpassningar i undantagsfall.

Blir man allergisk mot pälsdjur om man har pälsdjur hemma eller är det tvärtom ?

- Om man har en pälsdjursallergi löper man en klart ökad risk att försämras om man utsätts för det djurslag man är allergisk mot!
- Det finns inte något som talar för att friska barn skall undvika att skaffa pälsdjur för att förebygga allergi
- Det finns flera studier som indikerar en neutral eller minskad risk för allergisk sjukdom hos barn som tidigt exponeras för pälsdjur, men inget stöd för att man bör skaffa djur i förebyggande syfte.
- Inget stöd för att ”allergivänliga” hundar minskar risken för barnastma.

Barnläkarföreningens allergisektion: [Faktorer-som-paverkar-risken-for-allergisjukdom-hos-barn-1.pdf](#) uppdaterade 2025

Finns det allergifria katter och hundar?

- Allergenet finns i mjäll, saliv och urin
- Olika raser kan sannolikt ha olika uppsättning allergena komponenter. Lindrigt till måttligt allergiska personer kan sannolikt vara olika känsliga för de olika komponenterna.
- Olika raser har olika benägenhet att avge allergenbärande partiklar från pälsen



Behandling mot pälsdjursallergi

- Behandling mot symtom
- Minimera exponering för pälsdjursallergen
- Antihistamin
- Cortisonnässpray
- Astmamedicin om astma
- Allergivaccination vid svåra besvär

Allergiförebyggande arbete i förskolor och skolor

Hur kan bra miljöer skapas för barn med astma och pälsdjursallergi?

Hur verktyget Elevhälsportalen kan användas för barn med pälsdjursallergi och astma?

Inomhusmiljön i skolan/förskolan

Många personer på begränsad yta → mycket damm och allergen

Bristande ventilation, fukt/mögel, damm och vissa kemikalier:

- ökar luftvägssymtom
- försämrar astma
- ger trötthet och koncentrationssvårigheter

En god inomhusmiljö:

- minskar symtombördan hos känsliga barn
- gynnar alla barn/elevs hälsa och prestation

Två nivåer: strukturellt och individuellt

Strukturella insatser – för alla barn (och vuxna):

- rutiner för bla pälsdjursallergi
- allergironder, genomgång av inomhusmiljön
- god ventilation, städning, minskad damm- och textilmängd

Individanpassade insatser – för enskilda barn:

- medicinsk plan, astmamedicin, akutbehandling
- särskilda platser/extra städning vid svår allergi

Arbeta systematiskt:

Allergironden -Digital checklista från Astma- och Allergiförbundet

Stöd för att:

- hitta brister i miljö och organisation
- dokumentera risker, åtgärder och uppföljning

Råd:

- genomför Allergironden varje år
- all personal behöver inte vara med hela tiden



Från Allergirond till handlingsplan

Efter genomförd Allergirond – gör en plan:

- vilka brister finns?
- hur ska de åtgärdas?
- vem gör vad, och när?

Steg-för-steg:

- Registrera verksamheten på allergironden.se
- Svara på checklistans frågor
- Fyll i handlingsplan i verktyget
- Genomför åtgärderna
- Följ upp vid nästa Allergirond

Nycklar till en bra inomhusmiljö

För att åstadkomma en god inomhusmiljö bör skolan/förskolan:

- Sträva efter god luftomsättning
- Undvika inredning som samlar damm
- Uppmärksamma och åtgärda fuktproblem
- Städa noggrant och regelbundet



God luftomsättning och ventilation

Bra ventilation → färre allergiska besvär och mindre astmaförsämring

- **Gör så här:**
 - kontrollera att ventilationen fungerar (OVK minst vart 3:e år)
 - byt filter regelbundet (t.ex. 1 gång/år)
- **Tecken på dålig luft:**
 - kvalmig luft, avvikande/besvärande lukt
 - matos i klassrum från andra delar av huset
 - avsaknad av fungerande till- och frånluft/överluftsdon



Minska damm och dammsamlare

Damm innehåller ofta pollen, pälsdjursallergen och andra partiklar

Minska halterna genom att:

- undvika textilinredning (gardiner, mattor, filter m.m.)
- undvika heltäckningsmattor
- välja skåp med dörrar och lådor med lock
- undvika stoppade möbler i den mån det går



Fukt och mögel

Fukt/mögel kan ge:

- ökade luftvägsbesvär och allergiska symtom
- risk för utveckling/försämring av astma, särskilt med damm och dålig ventilation

Var uppmärksam på:

- synlig mögeltillväxt
- besvärande lukt
- gamla fuktskador som inte åtgärdats ordentligt

Åtgärda fuktproblem så snabbt som möjligt, i dialog med fastighetsägare

Städning och kemikalier

Regelbunden, noggrann städning minskar damm och allergen

Följ Folkhälsomyndighetens råd (FoHMFS 2014:19):

- frekvent städning av lokaler, möbler och inredning
- daglig städning av klassrum, lekrum, matsal, korridorer, hygienutrymmen
- rengör handtag och andra högberöringsytor dagligen
- rengör leksaker, idrottsredskap, textilier (filtar, kuddar, madrassöverdrag)

Använd kemikaliesnål städning:

- undvik starkt doftande och irriterande städprodukter

Följ upp och kontrollera städningen regelbundet

Pälsdjursallergen i skol-/förskolemiljön



**Pälsdjursallergen (från
t.ex. katt, hund, häst):**

följer med via hår, kläder, textilier
ansamlas i dammet i skolan/förskolan



Kan ge:

hosta, pip, andnöd, astma
röda, kliande ögon, nysningar, rinnsnuva
trötthet, sämre sömn, försämrad
koncentration



Viktigt att:

begränsa nivåerna av pälsdjursallergen
kombinera generella miljöåtgärder med
särskild hänsyn vid svår allergi

Minimera pälsdjursallergen: **djur och kläder**

Rekommendationer:

- pälsdjur ska inte finnas i skolans/förskolans lokaler
- arbetande hund/djur endast i särskilda lokaler, utan allergiska barn, med noggrann städning efteråt
- ridkläder ska inte förekomma i skol-/förskolemiljö

Informera vårdnadshavare med pälsdjur:

- barnet ska inte kela med djur precis innan skola/förskola
- byt strumpor ofta (allergen fastnar lätt där)
- efter stall/häst: dusch, tvättat hår, rena kläder innan barnet kommer

Minimera pälsdjursallergen: inredning och rutiner

- **Inredning:**
 - skåp med dörrar, lådor med lock → mindre damm
 - undvik heltäckningsmattor, stoppade möbler
 - begränsa kuddar, filtar, gosedjur i grupprum
 - textilier bör kunna tvättas i minst 60 °C och tvättas enligt rutiner
- **Särskild hänsyn vid svår pälsdjursallergi:**
 - särskild plats för ytterkläder
 - se över textilmängd där barnet vistas
 - extra städning i barnets närmiljö
 - undvik om möjligt att placera barnet bredvid barn med pälsdjur hemma

Elevhälsportalen hjälper förskolor och skolor att arbeta hälsofrämjande
www.elevhalsportalen.se



 **elevhälsportalen**

Alkohol

Allergi

Buller

Ergonomi

Fysisk aktivitet

Mat

> Psykisk hälsa

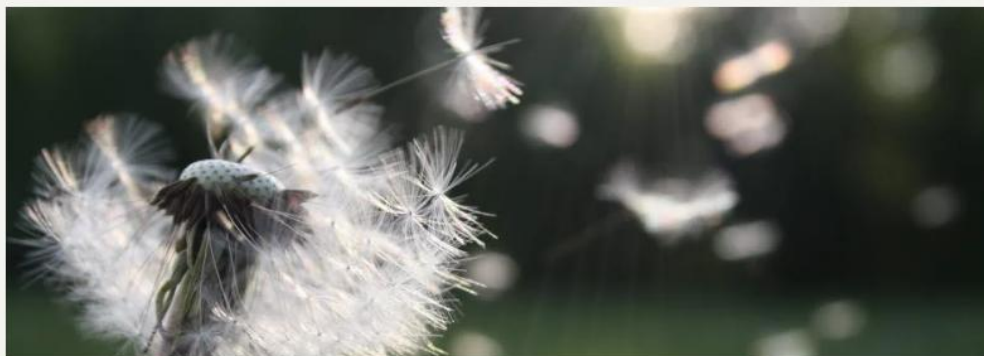
Sexualitet och relationer

Tobak

Allergi



Förekomst av allergier hos barn ökar och studier visar att elever med allergier ofta blir försämrade i skolmiljön. Med preventiva insatser och ökade kunskaper kan skolan hantera och förebygga allergier hos eleverna.



+ Fakta om barn och allergi i skolmiljö

+ Symtom och åtgärder vid allergiska reaktioner

+ Symtom och åtgärder vid astma

+ Gör Allergironden till en rutin

+ Se över och förbättra inomhusmiljön

+ Minimera nivåer av pälsdjursallergen i skolmiljön

+ Se den samlade Elevhälsan som en resurs i det allergiförebyggande arbetet

+ Skapa rutiner för hanteringen av nötter, jordnötter, mandel och sesam i skolan

+ Skapa rutiner för pollensäsongen

+ Skapa rutiner för hantering av allergiska reaktioner i skolan

+ Skapa rutiner för starka dofter och parfymer

+ Inkludera elever med allergi/astma/eksem

+ Skapa rutiner för hantering av specialkost

+ Skapa rutiner för hantering av eksem

+ Skapa rutiner för elever med astma

+ Skapa rutiner vid allergi mot insektsbett i skolan

Ungdomar med astma

- Ungdomarna bör få information om hur sjukdomen kan påverka studier och yrkesval

Se Jobbafrisk.se



The screenshot shows the top part of the Jobbafrisk.se website. At the top, the logo 'JOBBAFRISK' is displayed in a bold, teal font. To its right are links for 'Lyssna', 'Language', and 'Lättläst'. A search bar contains the text 'Fyll i ett sökord' and a 'Sök' button. Below this is a teal navigation bar with links for 'Start', 'Hälsoguide', 'Jobbguide', 'Utbildning', 'Arbetsmiljörisiker', 'Frågor och svar', 'Mer information', and 'Om oss'. The main content area features an illustration of four diverse young people standing in front of stylized trees. To the right of the illustration is a text block.

Välkommen! Jobbafrisk.se vänder sig till dig som ska välja utbildning eller yrke och letar efter information om hur du kan få ett hållbart arbetsliv. Här finns information om yrken, hälsorisker och hur man kan skydda sig för att hålla sig frisk under hela arbetslivet. Arbetar du som studie- och yrkesvägledare inom skola eller arbetsliv, är du rektor, arbetar du inom Elevhälsan, Arbetsförmedlingen med mera, eller är vårdnadshavare? Då kan du också ha nytta av den information som finns här och du kan även hitta mer fakta under sidan mer information.

Tack för att ni lyssnat!

marina.jonsson@regionstockholm.se

catherine.fahlen-zelander@regionstockholm.se



Centrum för arbets- och miljömedicin

