

Bo bedre

Prosjektidentifikasjon: Norges Astma og Allergiforbund Region Oslo og Akershus

Søknadsnummer: 2013/FBM9139

Tittel: Bo bedre

Rehabilitering.

Forord

Kunnskap om drift og vedlikehold av boliger er avgjørende for å oppnå et godt inneklima i hjemmet som sikrer og forebygger god helse. Vi vet at våre nye landsmenn har utfordringer i vårt klima. Takk til LIN (likestilling, inkludering og nettverk) for godt samarbeid i prosjektet, leie av lokaler, bespisning og tolketjenester. En stor takk også til NAAF som stiller med fagfolk for kvalitetssikring og gjennomføring.

Sammendrag

Det er god dokumentasjon på at dårlig inneklima kan forverre plager hos personer med astma, allergi eller annen overfølsomhet. Fukt og muggsopp er et stort inneklimaproblem som kan forårsake alvorlige helseproblemer i befolkningen. Høy luftfuktighet danner grobunn for vekst av mikrobiologiske organismer som sopp, midd og bakterier. Helseplager fra slimhinner i nese, hals og lunger er ofte en konsekvens av et slikt inneklima. Det forverrer allergiske sykdommer øker forekomsten av astma og kan gi flere og luftveisinfeksjoner og generelle plager som hodepine, unormal tretthet og nedsatt arbeidsevne. Luftfuktigheten i boligen må holdes på et lavt nivå. Hensikten med ventilasjon i boliger er å fjerne luftfuktighet og forurensninger innendørs, som er svært viktig for vår helse. Boliger og bygg med dårlig ventilasjon kan gi nevnte helseplager.

Forekomsten av astma og allergi øker, forskning viser at årsakene til økningen i stadig sterkere grad kan knyttes til miljøfaktorer innendørs. Den økende forekomsten gjelder også blant befolkningen med innvandrerbakgrunn. Via NAAFs kontakt med innvandrere miljø og tilbakemelding fra helsesøstre vet vi at det kan være vanskelig for mange og tilpasse seg Norske boliger. Det er stor mangel på kunnskap om det og bo riktig for bevare et godt inneklima. Oslo har den høyeste antall innbyggere med innvandrerbakgrunn fra hele verden. Erfaring med å bo i hus og leiligheter i Norsk klima er hos mange helt fraværende. Mye av inntekten deres går til og bo og det er lite igjen til og drifte boligen, noen teiper igjen ventiler og vinduer for å spare strøm. Ventilator benyttes i liten grad og klesvask blir tørket inne.

NAAF har god kompetanse på inneklima vi i Region Oslo og Akershus ønsker og bidra til å dele denne kompetansen. Alvorlige problemer med inneklima skyldes ofte feil bruk eller at skader og mangler

ikke blir rettet opp i tide. Med prosjektet Bo bedre har vi hatt en god mulighet for å gi deltagerne nyttige råd og tips for godt inneklima. I samarbeid med vår innklimaavdeling utarbeides nødvendig materiell. Vi har valgt og laget materiell på Norsk da vi erfarer at for å formidle dette budskapet på en god måte må det gjøres muntlig og på flere språk. Som et supplement i undervisningen har vi brukt NAAFs fakta ark og brosjyrer som er oversatt på flere språk. Vi leide inn tolker til alle kurskveldene. I samarbeid med LIN som vet hvor vi treffer målgruppa og hvordan vi skal få fylt opp kursene. Tilpasset informasjon gir resultater, vår deltager sier at de skal begynne og lufte, starte vifta da de lager mat og dusjer, enkle billige råd som gir gode resultater.

Bakgrunn for prosjektet:

Det er god dokumentasjon på at dårlig inneklima kan forverre plager hos personer med astma, allergi eller annen overfølsomhet. Fukt og muggsopp er et stort inneklimaproblem som kan forårsake alvorlige helseproblemer i befolkningen. Høy luftfuktighet danner grobunn for vekst av mikrobiologiske organismer som sopp, midd og bakterier. Helseplager fra slimhinner i nese, hals og lunger er ofte en konsekvens av et slikt inneklima. Det forverrer allergiske sykdommer øker forekomsten av astma og kan gi flere og luftveisinfeksjoner og generelle plager som hodepine, unormal tretthet og nedsatt arbeidsevne. Luftfuktigheten i boligen må holdes på et lavt nivå. Hensikten med ventilasjon i boliger er å fjerne luftfuktighet og forurensninger innendørs, som er svært viktig for vår helse. Boliger og bygg med dårlig ventilasjon kan gi nevnte helseplager. Forekomsten av astma og allergi øker, forskning viser at årsakene til økningen i stadig sterkere grad kan knyttes til miljøfaktorer innendørs. Den økende forekomsten gjelder også blant befolkningen med innvandrerbakgrunn. Erfaring med å bo i hus og leiligheter i Norsk klima er hos mange helt fraværende. NAAF har god kompetanse på inneklima vi i Region Oslo og Akershus ønsker og bidra til å dele denne kompetansen. Alvorlige problemer med inneklima skyldes ofte feil bruk eller at skader og mangler ikke blir rettet opp i tide. Med prosjektet Bo bedre har vi hatt en god mulighet for å gi deltagerne nyttige råd og tips for godt inneklima.



Tips: Forsøk å holde temperaturen rundt 20 grader. Forsøk å stoppe solvarme fra å komme inn gjennom vinduer. Hvis du er kald, ta heller på en ekstra genser enn å øke temperaturen over 22 grader.



Tips: Forsøk å bruk minst mulig vann. Bruk gjerne mikrofiber til å fjerne støv. Bruk fuktig mikrofiber til å fjerne flekker og søl.



Tips: Spør etter helsevennlige produkter neste gang du skal pusse opp eller kjøpe nye møbler. Luft godt før du tar oppussede rom i bruk.

Målsetting:

Bedre «bo-evnen» til våre nye landsmenn, undervise i hvor viktig det er med drift og vedlikehold av boliger for et godt inneklima. Et godt inneklima begrenser utviklinger av mange sykdommer, astma, allergi og eksem for å nevne noe. Med lettfattelig undervisning og oppsøke minoritetsgrupper og snakke om problematikken oppnår vi at mange endrer sine vaner for et bedre inneklima og helse.

Målgruppe:

Beboere i i bydelene: Gamle Oslo, Alna, Grorud og Søndre Nordstrand med hovedvekt på innvandre.

Gjennomføring:

Med hjelp fra rådgivningen i NAAF, spesialsykepleiere og likemenn kartlegges hva som er det viktigste og starte med. Vi samlet også informasjon hos andre samarbeidspartnere, helsesøstre og LMS på sykehusene. I samarbeid med vår innklimaavdeling utarbeides nødvendig materiell. Vi har valgt og lage materiell på Norsk da vi erfarer at for å formidle dette budskapet på en god måte må det gjøres muntlig og på flere språk. Som et supplement i undervisningen har vi brukt NAAFs fakta ark og brosjyrer som er oversatt på flere språk. Vi leide inn tolker til alle kurskveldene. I samarbeid med LIN som vet hvor vi treffer målgruppa og hvordan vi skal få fylt opp kursene. Det er gjennomført 5 kurskvelder. Antallet har variert fra kveld til kveld, vi hadde ønsket oss flere deltagere, men samtidig ble det rom for spørsmål og diskusjoner i gruppen. Etter endt kurs ivaretok vi den sosiale biten rundt et godt måltid og her gikk praten om løst og fast.

Noen utdrag fra evalueringsskjema: «nå vet jeg hvordan jeg kan forsvare familien min mot astma og hvordan jeg kan ha en sunn bolig» «fint med rådgivning på morsmålet det gir bedre helse» «før tørket jeg klærne inne – nå vet jeg at jeg at det kan gi dårlig inneklima» «takk for at dere kom og ga mange tips til oss» «Neste gang jeg lager mat skal jeg bruke kjøkkenvifta»

Resultater og vurdering:

Tilpasset informasjon gir resultater, vår deltagere sier at de skal begynne og lufte, starte vifta da de lager mat og dusjer, enkle billige råd som gir gode resultater. Vi hadde plass til flere deltagere på hver kurskveld samtidig som målgruppa er stor, vi burde ha hatt flere deltagere. Hvordan får vi

målgruppen til og komme på slike kurs, neste gang vi skal ha kurs skal vi forsøke andre vinkler på markedsføringen.

Konklusjon, oppsummering og videre planer:

Et viktig arbeid som så vidt har begynt, der små endringer kan gjøre store utslag og gi positiv helseeffekt. Med lang erfaring på opplysningsarbeid om god helse og forebygging vet vi at repetisjon og prøving og feiling er nødvendig. Med forbehold om finansiering vil vi jobbe videre for at denne målgruppen skal få kunnskap om godt inneklima. Materiellet fra dette kurset legges ut på våre nettsider www.naaf.no