



**ASTMA- OG  
ALLERGIFORBUNDET**  
*- gjør Norge friskere*



**ExtraStiftelsen**  
Helse og Rehabilitering

# Prosjektrapport

## Nys i tunnelen

Prosjektnummer:

### Bakgrunn for prosjektet

Norges Astma- og Allergiforbund har laget små informative, forebyggende pollenfilmer fordi:

- Vi ønsker å nå ut til et bredt publikum, inkludert ungdom og studenter, om forebygging og behandlingsmetoder for pollenallergi
- Folkeopplysning er ett av flere viktige metoder for å gjøre noe med de stadig økende forekomsttallene av pollenallergi
- Det finnes ikke noe tilsvarende informasjonsfilm i Norge i dag, og som også kan gjøres tilgjengelig via sosiale medier
- Det er et behov for å forebygge dårligere skolepresentasjoner i pollensesongen. Studier viser at pollenallergikere har større risiko for å få opptil halvannen grad dårligere karakter, når eksamen blir lagt til pollensesongen
- Vi ønsker å forebygge store samfunnskostnader knyttet til fravær fra skole og jobb i pollensesongen.

Stadig flere blir allergiske. Ca. 1 million pollenallergikere i Norge i dag. Det utgjør 20 % av hele befolkningen. Rundt 300 000 har alvorlige plager.

De pollentypene som har størst betydning ved pollenallergi i Norge kommer fra tresortene or, hassel og bjørk og fra samtlige gressarter, særlig timotei og hundegress. I tillegg kommer pollen fra Salix (selje, vier og pil) og burot. Sesongen kan strekke seg fra januar tom august.

### Fakta om pollenallergi

Pollenallergi gir symptomer som rennende nese, den klør, tetner til og man myser. Øynene renner, klør, blir røde og hovner opp. Hele kroppen reagerer. Noen beskriver det som om de har influensa. Man føler seg trett og uopplagt og får nedsatt konsentrasjon og innlæringsevne. Mange opplever at sykdommen går ut over arbeid og skolerresultater.

Noen får også astma i pollensesongen. Ekspertene mener at så mange som 50–60 % av pollenallergikerne etter hvert vil utvikle astma.

Pollenallergi forekommer oftest i aldersgruppen 5–40 år, og det ser ut til at stadig flere får denne sykdommen, også i godt voksen alder, og innen grupper som ikke tidligere ble syke. Bildet er det samme verden over.

Det finnes flere måter å behandle pollenallergi og de fleste vil få god hjelp med de medisinene som

benyttes i dag om de tas på riktig måte og følger de rådene som legen gir. Dessverre er realitet den at manglende kunnskaper resulterer i at dette ikke følges opp og plagene blir mye større enn de burde være.

Nyere studier som ikke er offentliggjort ennå, viser at over halvparten av 16 åringer i Oslo er disponert (sensibilisert) for en eller annen form for allergi.

En undersøkelse fra Storbritannia i 2007 av over 1800 skoleelever mellom 15–17 år viser klar sammenheng mellom det å ha pollenallergi og få dårlige eksamensresultater i pollensesongen, sammenliknet med ikke allergiske medstudenter. Dette til tross for at de fleste pollenallergiske elevene benyttet medikamenter (2).

Mange av studentene på høyskole og universitet har nylig flyttet hjemmefra og skal stå på egne bein og ta vare på helsa si. Fra vår rådgivningstjeneste har vi erfart at de mangler kunnskaper om pollenallergi og sine rettigheter, og at de slurver med medisineringen av pollenallergien sin og lever med mye større plager enn de strengt tatt behøver.

## **Målet med prosjektet**

Målet med prosjektet var å spre riktig kunnskap om pollenallergi slik at alle med pollenallergi og spesielt studentene står best mulig rustet til å gjennomføre en krevende skolegang med et resultat som i minst mulig grad påvirkes av pollensymptomer. God tilgjengelig informasjon fører til at flere vil få reduserte plager.

Som delmål hadde vi å sette skoler og arbeidsplasser i stand til å tilrettelegge på best mulig måte for de med pollenallergi.

Dette har vi oppnådd ved å lage en rekke små filmer.

## **Gjennomføring av prosjektet**

Prosjektet var av ett års varighet. Oppstart skjedde januar 2014. Prosjektleder var fagsjef i NAAF Grethe Amdal frem til 31. oktober 2014 – da hun fratrådte sin stilling i NAAF. Kommunikasjonssjef, og Grethes seksjonsleder, Bo Alexander Gleditsch tok over prosjektlederansvaret. Prosjektgruppen besto av bruker/pasient, fagsjef samt kommunikasjonsrådgiver. Det ble lagt vekt på likeverdig samarbeid mellom helsepersonell og bruker i planleggingen og gjennomføringen av prosjektet. Selve innholdet i filmene ble organisert av prosjektleder sentralt.

NAAFs ledergruppe fungerte som styringsgruppe for prosjektet og hadde det overordnede ansvar for kontroll med prosjektet.

Video i dagens elektroniske samfunn handler om muligheten til å nå ut til målgruppen gjennom mange ulike kanaler. Det er avgjørende at filmene er produsert med tanke på delingspotensialet via sosiale medier og de flatene der disse benyttes. Dette var også grunnen til at vi valgte å produsere 8 korte videofilmer i stedet for en lang. På denne måten kan hver enkelt film bedre tilpasses de ulike kanaler og brukeren får tilgang til akkurat den filmen som er relevant.

Fremdriftsplanen ble overholdt i stor grad slik det var satt opp i søknaden:

1. Halvår 2014

Prosjektgruppa ble nedsatt  
Innhentet endelig tilbud på filmingen  
Utarbeidet tekst og innhold i filmene  
Fant deltakere  
Oppstart filming  
Ferdigstilte film 1 av 8 og søkte om plass i reklamefrie dager

## 2. Halvår 2014

Ferdigstilte de resterende filmene  
Lastet opp til Vimeo  
Klargjorde for streaming på relevante nettsider  
Utarbeidet promoteringsplan sosiale medier

## Filmene

### Film 1: Pollendritt

En 30 sekunder lang film som på en humoristisk måte tegner en gjenkjennbar situasjon for unge med pollenallergi. Filmen henviser til nettstedet [www.pollendritt.no](http://www.pollendritt.no) som inneholder informasjon om pollen og eksamen, samt gir råd og vink og muligheter for å laste ned skjema for bruk til søknad om utvidet eksamenstid.



The screenshot shows a web browser window displaying the website [www.pollendritt.no](http://www.pollendritt.no). The page layout includes a left sidebar with navigation links: "Gode råd", "Fakta om pollenallergi", "Allergivennlige inne- og utplanter", "Dårligere karakterer i pollensesongen", "Andre allergier", "Parfyme- og duftoverfølsomet", and "Allergifrisk jul". The main content area has a heading "Utvidet eksamenstid kan hjelpe" and a paragraph: "Pollenallergi rammer rundt 1 millioner mennesker i Norge. I tillegg til de vanlige pollensymptomene som at nesen renner, den klør, tetner til og man nyser, øynene renner, klør, blir røde og hovner opp, opplever mange at de blir uopplagte, ukonsentrerte og får redusert allmentilstand - spesielt når spredningen er på sitt verste. Det er dette som er hovedproblemet i forhold til å avlegge eksamen." Below this is a sub-heading "Se NAAFs nye pollenfilm her:" and a large image of a grass field with the text "pollendritt.no" and "med støtte fra ExtraSjirfosen". To the right, there are promotional banners for "LUFTA ER FOR ALLE" and "Pollenvarsel". A "Relaterte lenker" section lists links like "Mal for å søke utvidet eksamenstid", "Last ned pollenvarsel som app", "Pollenvarsel.no", "Pollenkalender", "Kjøp pollenmaske", "Film om pollenallergi", "NRK: Pollen ødelegger vitnemålet", and "Kortisonsprøyte ved pollenallergi". The browser's address bar shows the URL and the page title "Utvidet eksamenstid kan hjelpe". The taskbar at the bottom shows various application icons and the system clock indicating 12:25 on 02.10.2015.

Filmen ble vist på reklamefrie dager på TVNorge og TV2 i påsken/pinsen 2014, og vi vil søke om å få vise den igjen også i 2015 og fremover.

En 30 sekunder lang reklamefilm med fokus på en gjenkjennende effekt på hvilke plager pollen gir, og at det finnes tilgjengelig medisiner og behandling som gjør hverdagen mye lettere. I sosiale medier vil denne filmen fungere som en invitasjon til å se de andre filmene som går dypere inn i pollentematikken.

Hensikten med en slik reklamefilm vil være å drive folkeopplysning og skape en interesse for de andre

filmene og ytterligere informasjon om pollen på NAAFs nettsider.

*Film 2: Tilrettelegging*

Tilrettelegging og tiltak er en 2 minutter lang film med fokus på hvordan arbeidsplasser, skoler og universiteter kan tilrettelegge for pollenallergikere. Filmen inneholder en enkel veiledning, samt møter med enkeltmennesker som forteller om hvordan det ble tilrettelagt for dem og hvilken effekt det hadde.

*Film 3: Generelt om pollenallergi*

*Film 4: Diagnostisering av pollenallergi*

*Film 5: Allergivaksinasjon*

*Film 6: Graviditet og pollen*

*Film 7: Medisinering mot pollenallergi*

*Film 8: Pollenallergi og astma*

Samtlige av de ovennevnte filmene er på ett til tre minutter og inneholder sekvenser der lege viser til og forteller om den nevnte tematikk på en enkel og forståelig måte.

Distribusjon: Deling i sosiale medier samt nettsidene [www.naaf.no](http://www.naaf.no) og [www.pollenvarsel.no](http://www.pollenvarsel.no)

### **Prosjektets betydning**

Ungdommer er en gruppe som er vanskelig å nå om vi ikke møter dem på deres teknologiske arenaer - via Facebook og andre sosiale medier som Twitter, Vimeo, YouTube etc.

Lett tilgang til ny kunnskap om forebygging og mulighet for bedre allergibehandling, er et viktig virkemiddel for at enkeltindivider og arbeidsplasser/studieinstitusjoner selv kan bidra til å redusere de uheldige konsekvensene av stadig økende forekomsttall at pollenallergi. Resultatet blir færre plager, bedre skoleprestasjoner og mindre fravær fra skole og arbeidsliv.

### **Videre arbeid:**

Det er først når pollensesongen 2015 begynner for alvor at den virkelige trykket på distribusjonen av disse filmene tiltar. Enn så lenge ligger filmene tilgjengelige på [www.naaf.no/pollen](http://www.naaf.no/pollen) samt på forbundets Vimeoprofil. Vi ser for oss at filmene blir hentet inn igjen årlig i lang tid fremover.