

Prosjekt navn: Kan det være maten? – Sluttrapport

Prosjektets tema:

Fagseminar for helsesøstre og annet helsepersonell som behandler og diagnostiserer matallergi / intoleranse.

Bakgrunn:

Blant de minste barna fra ett til tre år har 5-8 % reaksjoner på mat. Diagnostiseringen baseres på prikktest og blodprøve. Testene alene er ikke nok for å stille en diagnose og må i de aller fleste tilfeller kombineres med kostforsøk. Eneste behandling av matallergi er å unngå de matvarene som ikke tåles. For å være på den sikre side, ser vi ofte at viktige matvarer utelates fra kosten, uten en sikker diagnose. Reaksjonene kan være alt fra milde plager, som går over etter kort tid - til alvorlige symptomer som også kan være livstruende. Kløe i munn og svelg og svelling i slimhinnene er typisk ved kryssreaksjoner på matvarer, slik ofte pollenallergikere opplever. Et riktig sammensatt kosthold er viktig for god helse og særlig i barneårene. Ved melkeallergi må en sørge for nok kalsium og B-vitaminer. For de minste barna er også inntaket av fett og proteiner viktig å følge med på. Vi ser ofte at det er utfordrende og finne gode erstatningsprodukter der tradisjonelle næringsrike matvarer må byttes ut på grunn av allergi/intoleranse. Helsesøstre er de som først møter barn som reagerer negativt på maten de spiser. Matintoleranse gir ofte diffuse plager som det ikke er så lett å finne ut av og dermed er det vanskelig og gi riktig råd.

Helsesøster er en nyttig støttespiller i diagnostisering og opplæring av barn og dens familie derfor ønsker vi å tilby denne gruppen en dag med faglig påfyll.

En velmenende bestemor kan for eksempel finne på å si «*stakker, det er jo så lite- hun må jo kunne få smake bare bitte-litt*». I mange tilfeller er bare det «bitte lille» alt for mye og en alvorlig allergisk reaksjon kan være resultatet av den «bitte-lille smaken». Ved deltagelse på kurset” kan det være maten” gir vi deltagerne verktøyet det trenger for å formidle budskapet videre til sine pasienter og deres pårørende.



Bildene er hentet fra NAAF`s illustrerte fakta ark, på www.naaf.no

I mange tilfeller vil enkle grep som å steke i maten i olje istedenfor smør, og pynte en kake med seigmenn istedenfor nonstop være nok til at alle barna kan få samme mat selv om en er allergisk mot melk. Man må bare vite akkurat det. Når man vet hva man kan, og ikke kan, servere og kan klare å sette sammen et kosthold som gir nok og riktig næring forebygger dette sykdom og fremmer god helse, også for de som har matallergi.

Målsetting:

Gi helsepersonell en dag med faglig påfyll i diagnostisering og behandling av matallergi / intoleranse.

Målgruppe:

Helsesøstre og helsepersonell som behandler og diagnostiserer matallergi/intoleranse. Kurset var også lagt opp til at de som tok utdanning innen helsefag kunne ha nytte av det, også de som var pårørende eller har egen matallergi var invitert til å delta.

Beskrivelse av gjennomføringen:

Kurset ble satt opp en dag i september, med på laget har vi Foredragsholder/fagansvarlig: Ingvild Gaare-Olstad, fra Regionalt senter for astma, allergi og overfølsomhet. Oslo universitets sykehus HF. Vi går ut bredt og annonserer i lokalpressen, via Norsk Sykepleierforbund og i sosiale medier. Kurset er lagt til NTNU på Gjøvik hvor vi treffer deler av målgruppen som utdanner seg innen helsefag. På agendaen står:

- ✓ Hva er matallergi
- ✓ Introduksjon av «nøttedokumentet»
- ✓ Alvorlig allergisk reaksjon/anafylaksi
- ✓ Behandling av anafylaksi—praktisk opplæring
- ✓ Matallergener, sanering og merking av mat
- ✓ Utredning med matprovokasjoner
- ✓ Livet med matallergi en likeperson forteller om sin hverdag

Kurset var godkjent av Norsk Sykepleierforbund som meritterende med fem timer.

Dessverre får vi ikke tilstrekkelig med påmeldinger for å holde kurset. Etter nærmere undersøkelser viser det seg at kursdatoen sammenfaller med et annet kurs som helsesøstre skal ha. Vi prøver på nytt, denne gangen ser vi på ulike kursdatoer i samarbeid med ledende helsesøstre i Oppland. Vi finner en dato i desember med samme opplegg og bred annonsering. Heller ikke denne gangen har vi nok påmeldte til at vi kan holde kurset, enda en gang ser vi oss nødt til å avlyse. NAAF Region Oslo og Akershus planlegger også et lignende kurs for vår målgruppe, kurset er fulltegnet med 70 deltagere i Oslo med venteliste. Vi inngår et samarbeid der vårt kurs «*kan det være maten*» er med og delfinansierer kurset som skal holdes i Oslo. Kurset tilbys til helsesøstre. De som ikke kan være med fysisk deltar via en streamet nettløsning med mulighet for å sende inn spørsmål til foredragsholdere. På agendaen sto:

- ✓ Matallergi, intoleranse eller «fri-for»-trend, v/Lise von Krogh
- ✓ Kan vi forebygge utviklingen av allergi, v/Karin Carlsen
- ✓ Hvordan utredes og behandles barn med matallergi, Vibeke Landaas
- ✓ Anbefalinger for håndtering av nøtteallergi i barnehager og skoler, v/Anna Bistrup

Resultater og resultatvurdering

På grunn av få påmelde i begge våre forsøk fikk vi ikke holdt kurset lokalt i Oppland. Ved å inngå et samarbeid med NAAF Region Oslo Akershus der vårt kurs er med å delfinansierer et mye større kurs har vi nådd mange flere helsesøstre. Via en streamet løsning tilbys kurset i hele Norge. Det var 70 deltagere fysisk

tilstede i tillegg var det påmeldt 130 deltagere til streamingen som fikk kode og kunne delta med spørsmål underveis i kurset.



Oppsummering, konklusjon og videre planer

Helsepersonell har en travel hverdag og det ser ut til det å rydde plass til kursing ikke er like enkelt for mange. I vårt distrikt som til dels består av grisgrendte strøk der det ofte bare er en helsesøster er det enda vanskeligere å frigjøre tid til kursing, sjøl om temaene er relevante og foredragsholderne gode. Samarbeid på tvers av regioner gjør at vi kan dekke en mye større målgruppe. Når vi i tillegg kan tilby streaming blir målgruppa ytterligere utvidet, i teorien er det her bare internett-tilgang som setter begrensninger. Evaluering vitner om stort læringsutbytte hos flere av deltagerne. Foredragene er lagt ut på NAAF sine nettsider for at enda flere kan nyttiggjøre seg disse. NAAF Region Oppland deler foredragene på sosiale medier og med helsesøstre i sitt distrikt. NAAF Region Oppland vil i framtiden samarbeide på tvers av regioner for å kunne tilby seminarer med forskjellige temaer. Vår del av kostnadene til kurset er holdt innenfor budsjettetrammen.