

Sluttrapport

Prosjektnavn:

"Min bolig: En veileder til godt inneklima"

Prosjektnummer:

2016/FB80957

Virksomhetsområde: Forebygging

Søkerorganisasjon:

Landsforeningen og hjerte og lungesyke



Sunnere bolig

OPPVARMING FUKT RENGJØRING HELSE OM SUNNERE BOLIG

Et sunt liv i et sunt hjem

Sunnere bolig er et magasin hvor du finner informasjon om inneklima og råd og tips til hvordan du selv kan få et best mulig inneklima i din egen bolig.



Forord

Prosjekt "Min bolig: En veileder til godt inneklima" har utviklet en mobiltilpasset webside i form av et magasin, hvor leseren kan finne lett forståelig nettbasert informasjon om: Enkle tips og råd om hvordan få godt inneklima og god helse i egen bolig. Websiden vi har utviklet har vi kalt Sunnere bolig: <https://www.lhl.no/sunnere-bolig/>

"Min bolig: En veileder til godt inneklima" ble søkt som et ettårig forebyggende prosjekt med oppstart i 2016. Prosjektet kom så vidt i gang før det måtte stanses en lengre periode grunnet nedbemanning og omorganisering i søkerorganisasjonen og fordi prosjektleder avsluttet sitt arbeidsforhold i LHL. Som følge av dette maktet vi heller ikke å ta opp igjen arbeidet med prosjektet i 2017 annet enn å planlegge ny prosjektorganisering og søke ExtraStiftelsen om et ekstra sluttår (2018) for å kunne gjennomføre prosjektet. Vi søkte også om å få justere hovedmålet for prosjektet fordi vi så at våre antagelser på søknadstidspunktet hva gjaldt metoder for å hente ut relevant informasjon knyttet til inneklimaforhold- og tiltak ikke var helt i tråd med hva som er gjengs metode hos de som i dag søker informasjon på nett. ExtraStiftelsen godkjente at prosjektet kunne gjennomføres i 2018 i henhold til revidert framdriftsplan, at hovedmålet kunne justeres samt at deler av lønnsmidlene kunne omdisponeres til å kjøpe den bygningstekniske kompetansen som LHL ikke lenger hadde i egne rekker.

Vi vil rette en stor takk til alle involverte i LHL og spesielt til våre samarbeidspartnerne Northern Beat og Epinova som har utarbeidet den nettbaserte løsningen, jobbet tett med oss og bidratt med gode forslag og løsninger under hele prosessen. Takk også til Inneklimaeksperten AS som har bidratt med byggeteknisk kompetanse inn i prosjektet. Mange takk også til ExtraStiftelsen som gjorde det mulig for oss å realisere prosjektet.

Innholdsfortegnelse:

Side 2:	Sammendrag
Side 4:	Kap. 1 Bakgrunn for prosjektet/Målsetting/Målgruppe
Side 6:	Kap. 2 Prosjektgjennomføring/Metode
Side 7:	Kap. 3 Resultater og resultatvurdering
Side 9:	Kap. 4 Oppsummering/Konklusjon/Videre planer
	Kilder

Sammendrag

I Norge oppholder vi oss opptil 90 prosent av tiden innendørs og mye av denne tiden er vi hjemme i våre boliger. Vår helse påvirkes i stor grad av inneklimaet i boligene våre. Mange mennesker, både unge og eldre, sliter med helseplager som følge av at luftveislidelser og allergi forverres av uheldige faktorer i inneklimaet. Nye undersøkelser viser dessuten økt forekomst av luftveissykdommer som astma og allergi hos barn og unge. LHL ønsket derfor å lage en webløsningen hvor man kan orientere seg og få informasjon som vil gi gode tips og råd om hvordan få et godt inneklima og oppleve god helse i egen bolig. Det være seg tiltak hjemme eller tips til hvordan man selv kan kjenne seg igjen i forhold til egen bolig. Prosjektet hadde som mål å utvikle en brukervennlig mobiltilpasset nettside der vi kunne formidle kunnskap om inneklima på en enkel, lettfattelig og tilgjengelig måte. Nettstedet skulle være en veileder til et godt inneklima og knyttes til LHL sin egen hjemmeside.

Vi gjennomførte workshoper med eksterne aktører på tekst og webdesign hvor grunnlag, tidligere skisser, konsept og veien videre ble gjennomgått. Vi bestemte oss for å kalle websiden **Sunnere Bolig** fordi begrepet er positivt, beskrivende, handlingsdrivende, lett å si og lett å kommunisere. Vi valgte å presentere innholdet som et magasin med ulike kategorier for aktuelle tekster/artikler. Vi brukte mye tid på å komme fram til riktig design på nettsiden og finne bilder som passer inn i konseptet. Tekster til magasinet ble samlet, redigert og produsert av prosjektleder og samarbeidspartner Inneklimaeksperten AS. Firmaet Northern Beat hjalp oss med konseptutvikling, workshops, grafisk design, nyhetsbrev, facebook-annonsering, bistand med innholdsproduksjon og noe søkemotoroptimalisering. Firmaet Epinova har stått for implementering av grafisk design, universell utforming, utvikling av nettsted i Episerver og tilpasning av LHL sin EpiServerløsning. **Sunnere Bolig** ble lansert i desember 2018 og markedsført gjennom nyhetsbrev til ansatte, tillitsvalgte og medlemmer i LHL. Det ble også drevet målrettet annonsering via sosiale medier og via noen episoder i LHL sin podcast "Helsepodden".

Vi har utviklet og etablert en brukervennlig webside; <https://www.lhl.no/sunnere-bolig/> Der kan brukerne navigere rundt, klikke på ulike kategorier og få enkel og lett forståelig informasjon, tips og råd om hvordan få et godt inneklima og oppleve god helse i egen bolig. Prosjektet har samlet og redigert, men også produsert nye tekster og satt dem inn i et format som er enkelt å bruke. Målrettet facebook annonsering ga gode resultater. Første uka etter lansering var det gj.snittlig 5-700 sidevisninger daglig på de 50 artiklene som ble produsert i prosjektperioden. Snitt-tiden på over 2 min. per side indikerer at innholdet blir lest. Vi har også hatt mange søk via Google. LHL mener derfor at nettsiden har stor nytteverdi for alle som bor i hus eller leilighet som ønsker å finne løsninger og gjøre tiltak som legger opp til et godt inneklima. At så mye informasjon er samlet på en plass gjør det enkelt å finne fram til løsninger og tiltak ved utfordringer med inneklimaet i heimen.

LHL konkluderer med at forebyggingsprosjektet "Min bolig: En veileder til godt inneklima" vil kunne bidra til bedre folkehelse. Vi har laget en nettside som på en enkel og lettfattelig måte presenterer informasjon som kan bidra til økt kvalitet på inneklima og at færre opplever

negative helseplager som følge av dårlig inneklime i boligen sin. Dette er nyttig informasjon for mennesker med ulike luftveisplager, allergi, astma, kols og andre overfølsomhetssykdommer, men også andre. LHL vil ta ansvar for at informasjonen på nettsiden jevnlig oppdateres samt legge ut nye artikler om relevante tema.

Kap.1 Bakgrunn for prosjektet/Målsetting/Målgruppe

Alle som bor i boliger med dårlig inneklime får påvirket sin helsetilstand i større eller mindre grad. De som har en eller annen form for luftveisproblem vil være ekstra utsatt for negative helseeffekter. Minst 1,5 millioner mennesker i Norge har astma, allergi, eksem, kols eller andre overfølsomhetssykdommer.

I Norge oppholder vi oss opptil 90 prosent av tiden innendørs og mye av denne tiden er hjemme i våre boliger. Vår helse påvirkes i stor grad av inneklimeet i boligene og på arbeidsplassen. Nye undersøkelser viser økt forekomst av luftveissykdommer som astma og allergi hos barn og unge(1). I tillegg viser også studier en sammenheng mellom tidlig og ubehandlet astma og økt risiko for kols senere i livet. Mange mennesker, både unge og eldre, sliter med helseplager som følge av at luftveislidelser og allergi forverres av uheldige faktorer i inneklimeet som skyldes blant annet at forurensinger utenifra kommer inn i boligene samt forurensninger fra bygningsmaterialer, rengjøringsprodukter og inventaret inne i boligen.

Det antas at opptil 50 prosent av alle boligene i Norge har en eller annen form for fuktproblem eller skade(2) Mange av disse kunne vært unngått dersom folk hadde hatt tilgang på enkel informasjon om hvordan de kan sikre boligene mot fuktpåvirkning eller tips til hva de skal se etter av fysiske tegn på fuktskader, som gir inneklimeproblemer og negativ helseeffekt.

For den vanlige beboer er det vanskelig å tilegne seg kunnskap om alle forhold som påvirker inneklimeet. På internett finner man mye faktakunnskap om tekniske innretninger i bygg, materialeegenskaper og fuktskader i bygg som påvirker inneklimeet. Mye av denne informasjonen er skrevet på et fagspråk som kan være vanskelig å forstå for folk flest.

LHL får tilbakemeldinger fra medlemmer via telefon og mailrådgivningen samt på kurs og konferanser som indikerer at mange ønsker mer kunnskap om hvordan de enkelt kan gjøre endringer i egen bolig, råd om trygge valg av helsevennlig maling, gulvbelegg, møbler, oppvarming, ventilasjon og rengjøringsprodukter.

I nye boliger skal det finnes dokumentasjon (FDV) som forteller hvordan boligen og installasjoner skal vedlikeholdes og brukes. Denne informasjonen er ofte omfattende og vanskelig å forstå. Ved ulike feil og mangler i boligen kan det i mange tilfeller være fint for mange å få tips om hvilke fagpersoner de trenger hjelp fra i ulike situasjoner.

Det er per i dag stor mangel på lett tilgjengelig og forbrukervennlig informasjon. Konsekvensen er at unødig mange opplever dårlig inneklima, dårlig helse og dårligere komfort i boligene sine. Myndighetene setter stadig strengere krav til hvordan nye boliger skal utformes. Det er stor oppmerksomhet på energieffektivisering. Mange har problemer med å forstå sammenhenger mellom valg av varmekilder, bruk og drift av ventilasjonsanlegg og fuktbelastning ved bruk av boligen.

Vi mente det var behov for en nettside hvor man kunne se sin bolig og omgivelsene rundt, og hvor man kan klikke på overflater, interiør eller tekniske installasjoner med enkel informasjon om hva som påvirker inneklima og helse. Dersom brukeren ønsker utdypende eller utfyllende tilleggsinformasjon skulle det være lenker i teksten ("hyperkoblinger") "les mer her", hvor brukeren sendes videre til informasjonssider hos for eksempel Folkehelseinstituttet eller Direktoratet for byggkvalitet.

Overordnet mål:

Dette prosjektet hadde som mål å formidle kunnskap på en enkel og lett tilgjengelig måte som kan føre til at færre mennesker opplever negative helseeffekter som følge av dårlig inneklima i sine boliger. Dette prosjektet kan på sikt bidra til å redusere antall mennesker med ulike luftveisplager, allergi, astma, kols og andre overfølsomhetssykdommer.

Opprinnelig hovedmål:

Prosjektet skulle utvikle og etablere en brukervennlig webside med en to-dimensjonal bolig som man kunne navigere seg rundt i og klikke på ulike deler for å få en enkel og lett forståelig informasjon, tips og råd om hvordan få et godt inneklima og oppleve god helse i egen bolig.

Justert hovedmål, godkjent av ExtraStiftelsen i 2017:

Prosjektet skal utvikle og etablere en brukervennlig og mobiltilpasset webside – bedre inneklima - og knytte denne til LHL sin hjemmeside. Webløsningen skal legge opp til at brukeren skal kunne orientere seg og få informasjon som vil gi gode tips og råd om hvordan få et godt inneklima og oppleve god helse i egen bolig. Det være seg tiltak hjemme eller tips til hvordan man selv kan kjenne seg igjen i forhold til egen bolig.

Målgruppe for prosjektet:

Prosjekt "Min bolig: En veileder til godt inneklima" skal lage et digitalt hjelpemiddel og enkelt verktøy for alle som har muligheten til å påvirke inneklimaet i sine boliger. Prosjektet skulle derfor rette seg mot hele befolkningen i Norge, men kanskje først og fremst de som sliter med astma, allergi, kols, eksem og andre overfølsomhetssykdommer.

Kap.2 Prosjektgjennomføring/Metode

Prosjektet startet opp i 2016 men måtte etter kort tid stanses som nevnt i forordet i denne sluttrapporten. Da vi startet opp igjen planleggingen av prosjektet på tampen av 2017 tok vi med oss innspillene vi fikk på prosjektmøtene med selskapet Northern Beat AS i 2016 samt bemerkninger fra organisasjonens kommunikasjonsavdeling. I følge disse velger hovedtyngden av brukerne/forbrukerne i dag mobilen når de skal gjøre søk på internett.

Vi bestemte oss derfor for å søke ExtraStiftelsen om å få lage en mobiltilpasset webløsning som vil legge opp til at brukeren skal kunne orientere seg og få informasjon som vil gi gode tips og råd til tiltak i hjemmet eller tips til hvordan man selv kan kjenne seg igjen i forhold til egen bolig. Vi ønsket å legge ut innhold som tar for seg aktuelle problemområder/deler av bygget/boligen, sier noe om utfordringer og kommer med forslag til løsninger. Alt vil være ledsaget av informasjonsgrafikk og illustrasjoner. Vi ønsket å legge opp til en løsning som er målbar med hensyn til effekt, samt en løsning som er billig og enkel å vedlikeholde og oppdatere. ExtraStiftelsen fant den planlagte omleggingen til mobiltilpasset webside å være meget fornuftig og støttet den fullt ut. Vi kunne derfor gå i gang med prosjektet for fullt i 2018.

I starten av 2018 ivaretok Nils Ledermann, bygningsingeniør med god kompetanse på inn klima og prosjektledelse, prosjektlederansvaret i prosjektet. Allerede i april måned så vi imidlertid at dette ansvaret burde ligge hos LHL og søkte ExtraStiftelsen om bytte av prosjektleder. Grethe Amdal, helsefaglig rådgiver hos LHL, overtok prosjektlederansvaret og Nils Ledermann fra Inneklimaeksperten AS gikk inn som samarbeidspartner og ekstern leverandør av tekster som krevde bygningsteknisk kompetanse.

Vi gjennomførte tre workshoper i perioden februar og fram til begynnelsen av april 2018. Der deltok Nils Ledermann, helsefaglig rådgiver Grethe Amdal og kommunikasjonsrådgiver Frank Slettebakken fra LHL, og webdesignfirmaet Northern Beat AS. Vi gjennomgikk grunnlag, tidligere skisser, konsept og veien videre. Vi landet på å kalle websiden **Sunnere Bolig** fordi begrepet er positivt, beskrivende, handlingsdrivende, lett å si og lett å kommunisere. Vi ønsket at konseptet skulle skape engasjement og ha høy nytteverdi! Etter hvert landet vi på at innholdet presenteres som et magasin med ulike kategorier der aktuelle tekster/artikler hører hjemme.

Vi brukte mye tid på å komme fram til riktig design på nettsiden, sette tekstene inn i riktig format og finne delikate bilder som passer inn i konseptet. I denne delen av prosessen samarbeidet prosjektleder tett med kommunikasjonsrådgiver Frank Slettebakken i LHL samtidig som vi hadde dialog med Northern Beat. Når det gjaldt produksjon av tekst til artiklene ble dette arbeidet fordelt mellom samarbeidspartner Inneklimaeksperten AS (Nils Ledermann) og prosjektleder Grethe Amdal. Mange nye tekster ble produsert og noen gamle tekster bearbeidet. Kontakt med og leveranser fra Inneklimaeksperten AS har foregått på telefon og e-post.

I prosjektperioden har prosjektleder brukt ca. 30 % av full stilling på koordinering og bearbeiding av tekster, og til intern opplæring på verktøyet Episerver for å kunne legge alle tekstene inn i dette verktøyet. I prosjektperioden ble 50 ulike artikler med kildehenvisninger produsert og lagt ut på websiden. Artiklene er fordelt på disse kategoriene: Oppvarming, fukt, rengjøring, helse, Inneklima, helse, stue, kjøkken, bad og soverom. Hver kategori har fra 2 – 12 artikler. **Sunnere Bolig** er laget slik at nettsiden lett kan utvides med nye artikler.

Vi hadde behov for å kjøpe inn tjenester på webutvikling, design og infografikk, konseptutvikling, visuell profil, publisering, mv. , og engasjerte firmaene Northern Beat og Epinova.

Northern Beat har i prosjektet bidratt med:

- Konseptutvikling
- Workshops
- Grafisk design
- Nyhetsbrev
- Facebook-annonsering
- Bistand til i forbindelse med produksjon av innhold
- Noe søkemotoroptimalisering
-

Epinova har stått for:

- Front-end (implementering av grafisk design)
- Universell utforming
- Utvikling av nettsted i Episerver
 - o Nye innholdsmaler

Tilpasning av LHL sin EPiServerløsning

På tampen av prosjektperioden ble det gjort markedsføringsframstøt gjennom nyhetsbrev til ansatte i LHL, både i organisasjonen og ved våre institusjoner. Det ble også sendt ut nyhetsbrev til medlemmer og tillitsvalgte i LHL. I tillegg ble det drevet målrettet annonsering via sosiale medier samt laget 3 episoder om inneklima til LHL sin podcast "Helsepodden".

18. desember 2018 kunne LHL lansere websiden <https://www.lhl.no/sunnere-bolig/>

Prosjekt "Min bolig: En veileder til godt inneklima" hadde sluttdato 31.12. 2018.

Kap 3. Resultater og resultatvurdering

Prosjektet har utviklet og etablert en brukervennlig webside i form av et magasin hvor man kan navigere seg rundt og klikke på ulike kategorier for å få enkel og lett forståelig informasjon, tips og råd om hvordan få et godt inneklima og oppleve god helse i egen bolig. Nettsiden har fått navnet **Sunnere Bolig** og er integrert i LHL sin webløsning. I prosjektperioden ble det produsert 50 artikler til nettsiden fordelt på kategoriene: Oppvarming, fukt, rengjøring, helse, Inneklima, helse, stue, kjøkken, bad og soverom.

Lenke til nettsiden: <https://www.lhl.no/sunnere-bolig/>

Ved å søke på **Sunnere Bolig** i søkefeltet hos Google får man opp artikkel om Sunnere Bolig/LHL som første artikkel på siden med tre etterfølgende artikler fra samme prosjekt. Sunnere Bolig er derfor godt synlig og lett å finne via søkemotoren.

Markedsføring av Sunnere Bolig:

I midten av desember 2018 gikk det ut informasjon om resultatet av prosjektet i nyhetsbrev til ansatte i LHL og ved våre institusjoner, til tillitsvalgte og til de av våre medlemmer som abonnerer på nyhetsbrev. Vi annonserte også bredt på Facebook og gjennom LHL sin podcast "Helsepodden".

Sosiale medier:

Målrettet annonsering på Facebook ga gode og kostnadseffektive resultater. Vi gjorde en test på en sesongvennlig artikkel der laveste kostnad per visning av landingsside var kr 0,45. Artikkelen lå på topp 3 mest besøkte sider på hovedsiden i annonseperioden. Etter ca. 1250 klikk fra Facebook ble kostnaden totalt kr 550.

Podcast:

Prosjekt "Helsepodden" er et pågående helseprosjekt som LHL har fått finansiering til fra ExtraStiftelsen. Til denne podcasten har vi laget 3 episoder om inneklima, og det henvises til **Sunnere Bolig** magasinet i hver episode. Følgende temaer er spilt inn:

- Rengjøring
- Fukt og mugg og helse
- Allergivennlige blomster

Sidevisninger:

Den første uka i januar 2019, like etter at prosjektperioden var avsluttet, var det gjennomsnittlig 5-700 sidevisninger daglig på artikler i **Sunnere Bolig**. Snittiden var over 2 minutter per side, noe som indikerer at innholdet blir lest.

Sak om "Overdrevent bruk av stearinlys kan gi helseplager" hadde flest visninger med 1426 klikk. <https://www.lhl.no/sunnere-bolig/stue/overdrevent-bruk-av-stearinlys-kan-gi-helseplager/>

Vi registrerer at over 90 % av visningene gjøres via facebook, 7 % kommer fra epost. Oversiktene våre viser også at vi har over 5 % organiske søk (via google). Noe som er meget bra.

Basert på resultatene så langt vurderer LHL at nettsiden **Sunnere Bolig** har stor nytteverdi for alle som bor i hus eller leilighet. At så mye informasjon er samlet på en plass, gjør det enkelt å finne fram til løsninger og tiltak dersom man har utfordringer med inneklimaet i heimen.

LHL har underveis i prosjektet erfart at det ligger mye useriøse tekster om inneklima på nettet. Det forsterker viktighet av at LHL nå har fått samlet mye nyttig og kvalitetssikret

informasjon på en plass – på websiden **Sunnere Bolig**. En nettside som vi kan enkelt kan utvide og legge til nye artikler. Etter lanseringen og fram til februar 2019 har vi allerede lagt inn 15 nye artikler og flere er under bearbeidelse.

Vi vil kontinuerlig promotere **Sunnere Bolig** i vårt medlemsblad Det Nytt, i nyhetsbrev ut til tillitsvalgte og medlemmer av LHL, på samlinger/møter i LHL, på kongresser og på sosiale medier. Vi har tatt kontakt med Obos og Ikea for om mulig å få til et samarbeid om inneklima basert på Sunnere Bolig.

Prosjektet kan også ha overføringsverdi til andre ideelle interesseorganisasjoner. Vi tror at Sunnere Bolig kan inspirere andre til å lage lignende nettmagasin på andre helseområder.

Kap 4. Oppsummering/Konklusjon/Videre planer

Vi mener vi har laget en nettside som på en enkel og lettfattelig måte formidler kunnskap som kan føre til at færre mennesker opplever negative helseeffekter som følge av dårlig inneklima i sine boliger. Vi håper derfor at mennesker med ulike luftveisplager, allergi, astma, kols og andre overfølsomhetssykdommer vil ha nytte av informasjonen de vil finne på websiden **Sunnere Bolig**.

Artiklene på **Sunnere Bolig** vil inneholde informasjon om sammenhengen mellom inneklima og helse og hvilke grep som kan gjøres i boligen for å bidra til godt inneklima. Informasjonen man vil finne i nettmagasinet **Sunnere Bolig** vil derfor være nyttig for alle som søker informasjon om dette. LHL konkluderer derfor med at forebyggingsprosjekt "Min bolig: En veileder til godt inneklima" har vært et viktig og nødvendig prosjekt som vil kunne bidra til bedre folkehelse.

LHL vil ta ansvar for at informasjonen på nettsiden jevnlig oppdateres. I tiden som kommer vil vi også legge ut nye artikler knyttet til tema som vil være av betydning for brukerne. LHL ønsker nemlig at nettmagasinet **Sunnere Bolig** blir et sted der den norske befolkningen skal kunne finne ønsket informasjon som kan bidra til å øke kvaliteten på inneklimaet i egen bolig.

Kilder

1. Lødrup Carlsen KH, Håland G, Devulapalli CS, Munthe-Kaas M, Pettersen M, Granum B, Løvik M, Carlsen KH. Asthma in every fifth child in Oslo, Norway: a 10-year follow-up of a birth study. *Allergy* 2006;61:454-60
2. Folkehelseinstituttet