

SLUTTRAPPORT

Vis allergivett

Prosjektnummer:

2018/HE1 – 210033

Søkerorganisasjon:

Landsforeningen for hjerte- og lungesyke, LHL



Forord

«Vis allergivett!» var et ettårig helseprosjekt om allergiforebygging der målet var å samle forskningsbaserte råd om hvordan risikoen for allergiutvikling kan begrenses, og basert på dette lage allergivettregler med tilhørende virtuelle filmsnutter og nettside. Prosjektet ble gjennomført i perioden 2018 – 2019.

Forekomst av allergi øker. Verdens helseorganisasjon (WHO) forventer at 50 % av barn og 30 % av befolkningen har en eller annen allergi innen 2030. Gjennom de siste tiår har forekomsten av astma og allergiske sykdommer økt, og astma er i dag den vanligste kroniske sykdommen blant barn i den vestlige verden. Forekomsten på matallergi er økende og de minste barna er mest utsatt. Rapporter fra Europa og USA viser at 6-8 prosent av små barn og 3-4 prosent av voksne har symptomer på matallergi.

På bakgrunn av dette ønsket LHL Astma og allergi å gi gravide og nybakte foreldre råd og kunnskap om hvordan de skal redusere risiko for at barnet utvikler allergi. Vi spurte forskere om hva den enkelte selv kan gjøre for å redusere denne risikoen gjennom barnets oppvekst. Selve allergivettregelen er kort og konsis. Forskeren intervjues i en ettminutters videosnutt der det forklares hva man kan gjøre og hvorfor. De kunnskapsbaserte allergivettreglene er publisert på LHL Astma og allergis nettside [Allergivett](#). Filmsnuttene og kan også sees på LHL Astma og allergi sin [Facebook](#) side. Det ligger også teaser med henvisning til Vis allergivett på LHL Astma og allergi sin [Instagram](#) konto. Nettsiden [Allergivett](#) inneholder seks forebyggende råd:

1. Fød naturlig
2. Unngå antibiotika til spedbarn/småbarn
3. Ikke vent for lenge med å gi barnet fast føde
4. Unngå eksponering for muggsopp i inneklime
5. Unngå eksponering for rengjøringskjemikalier i sprayform
6. Unngår eksponering for luftforurensning i høye konsentrasjoner

Til hvert råd er det knyttet en tekst der begrunnelse og forklaring for rådet blir utdypet med henvisning til kilder. Rådene er korte og konkret utformet slik at de skal være lette å forstå og følge.

Prosjektet hadde et totalbudsjett på 484.000 kroner og samlede kostnader beløp seg til kr 488.329 kroner. Vi vil takke Stiftelsen Dam som støttet prosjektet med 380.000 kroner. Uten denne støtten ville det ikke vært mulig å gjennomføre prosjektet.

Vi vil også rette en ekstra takk til de to forskerne; dr.med. og seniorforsker Merete Eggesbø ved Folkehelseinstituttet og MD, dr.philos og førsteamanuensis Knut Ragnvald Skulberg ved Høgskolen Innlandet for deres bidrag til prosjektet. Takk også til filmselskapet Mann av Huse for godt samarbeid og til småbarnsmødrene Ingvild Aardalsbakke og Martine Amdal Warholm som stilte med sine smårollinger til filminnspillingen.

Med vennlig hilsen

Helle Grøttum

Generalsekretær LHL Astma og allergi

Telefon 996 24 139. Helle.grottum@lhl.no

Sammendrag

Prosjektet hadde som mål å utarbeide allergivettregler om hvordan risikoen for allergiutvikling kan begrenses. Med prosjektet ønsket LHL først og fremst å nå ut til gravide og nybakte foreldre, men også helsesykepleiere og andre omsorgspersoner, med kunnskapsbaserte råd og tips om hvordan redusere risiko for at barnet utvikler allergi. For å nå ut til målgruppene skulle vi utvikle nettsiden Allergivett, lage virtuelle filmsnutter og informasjonsmateriell. Vi ønsket å sette i gang prosjektet fordi det er dokumentert at forekomsten av astma og allergisk sykdom er økende. Astma er i dag den vanligste kroniske sykdommen blant barn i den vestlige verden og mange vil utvikle atopisk sykdom. Verdens Helseorganisasjon forventer at 50 % av barn og 30 % av befolkningen har en eller annen allergi innen 2030. Forekomsten av matallergi er økende og de minste barna er mest utsatt. Rapporter fra Europa og USA viser at 6-8 prosent av små barn og 3-4 prosent av voksne har symptomer på matallergi.

Vi planla inntil 10 allergivettregler (råd), men kunne bare lage 6 forskningsbaserte råd. Det trengs nemlig mer forskning før vi kan presentere flere konkrete råd. Rådene ble publisert på nettsiden Allergivett helt på tampen av prosjektperioden (desember 2019). Samtidig ble en filmsnutt (teaser) delt på facebook og det ble sendt ut et elektronisk nyhetsbrev. Vi rakk dermed bare å registrere sidehenvisninger på web og visninger av filmene over en svært kort periode, og dette kan også forklare antall visninger av filmsnuttene (9800) og unike sidehenvisninger på web (1125). De tilbakemeldingene vi hittil har fått på nettsiden Allergivett og filmsnuttene har imidlertid vært veldig gode. Vi har planlagt flere aktiviteter for foreldre og helsepersonell i 2020 der vi vil formidle informasjon om nettsiden og allergivetttrådene. LHL og LHL Astma og allergi vil framover også gjøre bruk av målrettet annonsering i sosiale medier for å nå flere. Det håper vi vil bidra til økt spredning.

Vi hadde kontakt med forskere og fagpersoner fra ulike fagmiljøer for å diskutere ideen om å formidle forskningsbaserte allergivettregler. Etter gjennomgang av flere mulige forebyggende råd med forskerne endte vi opp med å samarbeide med to forskere om 6 forebyggende råd. Forskerne foretok en litteraturgjennomgang for å finne dokumentasjon for hvert råd. Utkast til råd ble forelagt noen småbarnsforeldre og en gruppe sykepleiere, helsesykepleiere og en barnelege og deres tilbakemeldinger ble tatt med i det videre arbeidet. Vi ble enige om å utforme 6 korte og konkrete råd slik at de skulle være lette å forstå og følge, og at forskerne skulle presentere disse i filmsnuttene. Vi laget nettsiden Allergivett der vi la ut allergivettreglene og lenker til filmsnuttene. Ved å klikke på allergivettregelen ledes man til teksten som underbygger rådet samt den tilhørende filmsnutten. Filmselskapet som produserte filmsnuttene anbefalte en lengde på rundt ett minutt per filmsnutt, og foreslo at vi "krydret" filmene med å ta med pludrende og sprellende spedbarn som ville gjøre filmene mer levende. Disse rådene fulgte vi. Allergivett ble markedsført via sosiale medier og elektroniske nyhetsbrev.

Vi har laget nettsiden Allergivett (<https://www.lhl.no/allergivett/>) med 6 allergivettregler der hver regel også er visualisert gjennom en filmsnutt:

- 1) Fød naturlig.
- 2) Unngå antibiotika til spedbarn/småbarn.
- 3) Ikke vent for lenge med å gi barnet fast føde.
- 4) Unngå eksponering for muggsopp i inneklime.
- 5) Unngå eksponering for rengjøringskjemikalier i sprayform.
- 6) Unngå eksponering for luftforurensning i høye konsentrasjoner.

Det ble også laget materiell for å profilere Allergivett. Vi ønsket å lage flere råd, men måtte nøye oss med 6 – og det er vi fornøyd med. At det bare ble 6 råd skyldes at man vet noe om mye men ingen tørr å konkludere før man har nok dokumentasjon. Dette har vi forståelse for. Vi ønsker heller ikke å stå som avsender av råd vi ikke har dekning for å gi. Samtidig motiverer det oss til et fortsatt samarbeid med fagmiljøene. Vi håper å kunne si noe om hudpleie og forebygging av atopisk eksem, samt gi kostråd som kan bremse utvikling av allergi og andre sykdommer.

Prosjektet har utviklet nettsiden Allergivett hvor gravide og nybakte foreldre samt helsepersonell kan finne 6 allergivettregler med begrunnelser, forklaringer og kildehenvisninger. Hver allergivettregel er forklart i en filmsnutt. Filmer og nettside er markedsført i sosiale medier og nyhetsbrev, og LHL Astma og allergi vil fortsette med dette framover. Det planlegges bl.a. symposium om Allergivett på kongress for helsesykepleiere, besøk på helsestasjoner og til LHLs lokallag. Når ny kunnskap om allergiforebygging foreligger, vil vi lage flere allergivettregler og publisere disse på nettsiden

Innholdsfortegnelse

- Kap 1. Bakgrunn for prosjektet
- Kap 2. Målsetting og målgruppe
- Kap 3. Prosjektgjennomføring
- Kap 4. Resultater
- Kap 5. Oppsummering/videre planer
- Referanser

Kap 1. Bakgrunn for prosjektet

Forekomst av allergi øker. Verdens helseorganisasjon (WHO) forventer at 50 % av barn og 30 % av befolkningen har en eller annen allergi innen 2030(1). Gjennom de siste tiår har forekomsten av astma og allergiske sykdommer økt, og astma er i dag den vanligste kroniske sykdommen blant barn i den vestlige verden (2). Forekomsten på matallergi ligger på 6 – 8 % blant barn i aldersgruppen 0-3 år. Rapporter fra Europa og USA viser at 6-8 prosent av små barn og 3-4 prosent av voksne har symptomer på matallergi (3). Forekomsten av atopisk eksem er 17 prosent hos 2 år gamle barn. Dette viser tall fra norske studier i perioden 2000 – 2009(4). I 2016 ble det født 58 890 barn i Norge (5). Det forventes at mange av disse vil utvikle atopisk sykdom. Astma er den vanligste kroniske sykdommen hos norske barn, og luftveisinfeksjoner den hyppigste årsaken til innleggelse på sykehusenes barneavdelinger. 11,1 % av barn har astma. Astma hos de minste barna er firedoblet siden 1972, fra 2-3 % i 1972 til mellom 10 -12 % (persistent/vedvarende) i dag (6). Ca. 20 % har eller har hatt astma innen 10 årsalder viser en norsk studie (7). Årsaken til at en person utvikler allergi skyldes arv, og den andre halvparten tillegges ulike miljøpåvirkninger og livsstil. Våre gener har ikke endret seg mye gjennom tiden, men det har til gjengjeld vårt miljø og vår "mottagelighet" for å bli påvirket av allergener og dermed få symptomer (8).

LHL Astma og allergi, som er en del av LHL, ønsket derfor å nå ut til småbarnsforeldre/gravide i en tidligst mulig fase av barnets oppvekst fordi det er særskilt i denne perioden at ytre påvirkning kan få stor betydning for barnets videre helse. Gravide og nybakte foreldre er generelt opptatt av det beste for barnet og ønsker om mulig å forebygge sykdom. De ønsker konkrete kunnskapsbaserte råd og tips om hvordan de i hverdagen kan bidra til å redusere risiko hos sitt barn. LHL Astma og allergi får mange henvendelser via nettsider, facebook og rådgivningstelefonen hvor slik informasjon etterspørres av så vel foreldre som besteforeldre. Dette viser at det er et stort behov for kunnskap og veiledning om forebygging.

LHL Astma og allergi har tidligere også arrangert et virtuelt barselstreff på Facebook i samarbeid med magasinet Foreldre og Barn. Tema var «Kan allergi forebygges?». Fokus var matallergi og atopisk eksem. Denne filmen var på ca. 30 minutter og hadde på søknadstidspunktet for prosjekt «Vis allergivett!» (august 2017) rundt 17 000 visninger, noe som fortalte oss at temaet engasjerer og er av stor interesse for målgruppen.

LHL Astma og allergi hadde også god erfaring med at små filmsnutter til Facebook på 1-2 minutter om aktuelle temaer innen astma, allergi og eksem. Erfaringen er at disse fenger og har fått stor oppmerksomhet og mange visninger. Filmen "[Råd og tips ved pollenallergi](#)" var oppe i ca. 25 000 visninger (august 2017) og ved avslutningen av prosjekt «Vis allergivett!» har den hatt ca. 35 000 visninger, noe som forteller oss at temaet engasjerer og er av stor interesse for målgruppen

Årsaksbildet til astma og allergiutvikling hos barn er langt fra kartlagt. Likevel har vi samlet nok kunnskap til å kunne gi noen forebyggende råd.

Kap 2. Målsetting og målgruppe

Overordnet mål

Primærforebygging ved at færrest mulig får allergisk sykdom og sekundær forebygging ved at de som er rammet, kan leve best mulig med sykdommen.

Hovedmål:

Utarbeide allergivettregler og basert på disse, lage nettside, informasjonskort og inntil 10 virtuelle filmsnutter – hver på maks 2 – 3 minutter.

Delmål:

1. Utvikle nettsiden allergivett med allergivettreglene, kunnskapsbasert informasjon og filmene
2. Utarbeide og lage et kort med allergivettreglene
3. Distribuere allergivettregler til helsestasjoner gjennom LHL sine nærmere 250 lokallag.

Målgruppe for prosjektet:

Primært alle gravide og nybakte foreldre. Sekundært helsesykepleiere og andre omsorgspersoner.

Kap 3. Prosjektgjennomføring / Metode

Prosjektet var søkt som et ettårig prosjekt og var planlagt gjennomført i 2018. På grunn av omorganisering og nedbemanning i LHL og langtidssykemelding hos daværende prosjektleder ble det store forsinkelser det i prosjektet. Daværende prosjektleder kom tilbake en kort periode i 2019 før hun sluttet høsten 2019. Ansvarlig for gjennomføring av prosjektet har derfor vært Helle Stordrange Grøttum, generalsekretær og sykepleier i LHL Astma og allergi.

Ved oppstart i 2018 kontaktet prosjektleder og fagmedarbeider i LHL kompetente fagpersoner i fagmiljøene på Oslo universitetssykehus, Folkehelseinstituttet og Høgskolen Innlandet med spørsmål om de var villige å utarbeide allergivettregler. Ideen og å formidle forskningsbaserte råd til befolkningen ble godt mottatt i fagmiljøene, og fagmiljøene ble oppfordret til å gjøre en kunnskapsgjennomgang for å finne om det var dokumentasjon for å gi råd som kunne bidra til å begrense risiko for at barn utvikler allergisk sykdom. Håpet var å få ti forebyggende allergivettregler, men av årsaker beskrevet under, ble det bare seks.

Vi hadde kontakt med flere forskere der vi diskuterte hvilke råd det var trygt å gi. Noen av de planlagte rådene måtte vi utelate fordi det er behov for mer forskning før man går ut med konkrete råd til vordende og nybakte foreldre. Det gjaldt blant annet hvorvidt man skal bade alle nyfødte med olje i badevannet for å forebygge atopisk eksem. Ett annet råd som krever mer dokumentasjon er om man skal unngå fuktighetskremer basert på matvarer som er kjent for å kunne gi allergi, før barnet har spist matvaren. Her har man ikke konkludert enda.

Etter å ha gjennomgått flere mulige forebyggende tiltak med forskere innen dermatologi, allergologi, lungemedisin og pediatri, endte vi opp med å samarbeide med to forskere om å få på plass 6 allergivettregler: Dr. med og seniorforsker Merete Eggesbø ved Folkehelseinstituttet med doktorgrad som omhandler forekomst av matallergi hos barn, og MD, Dr.philos Knut Ragnvald Skulberg, førsteamanuensis ved Høgskolen Innlandet med doktorgrad innen tema inneklime og helse. Forskerne bidro med tre råd hver. Hvert råd ble dokumenterte med henvisning til flere studier, både norske og internasjonale funn er med. Gjennom hele prosjektperioden hadde vi god kontakt med forskerne.

Underveis i prosjektet ble ordlyd, tekster, filmer og ideer fremlagt ulike brukerpanel. En gruppe småbarnsforeldre og en gruppe med sykepleiere som til daglig arbeider med barn med allergi, eksem og astma og en barnelege. Vi fikk tilbakemelding på formuleringer, formidlingsmetode og innhold som ble tatt med i det videre arbeid. Tekst fra forskerne ble justert for å bli lett å forstå for målgruppen.

I gruppen med sykepleiere ble det diskutert hva som ville være den beste måte å nå helsesykepleiere og annet helsepersonell. Her endte vi opp med at å stille spørsmålet "Hva sier forskningen"? ville spake nysgjerrighet og troverdighet nok til at de ville åpne facebookposter, nyhetsbrev for å gå videre til nettsidene.

Til filmproduksjon brukte vi selskapet [Mann Av Huse](#) som har erfaring og kompetanse inne videoproduksjon. Filmselskapet anbefalte at lengden på hver filmsnutt burde være på rundt ett minutt. De foreslo også at vi "krydret" filmene med å ta med pludrende og sprellende spedbarn. Det ville gjøre filmen mer levende. Disse rådene fulgte vi.

Nettsiden [Allergivett](#) ble bygd opp av LHLS webredaktør. Tekst til sidene ble utarbeidet av den enkelte forsker og lagt inn av prosjektleder.

Nettsiden [Allergivett](#) inneholder seks forebyggende råd:

7. Fød naturlig
8. Unngå antibiotika til spedbarn/småbarn
9. Ikke vent for lenge med å gi barnet fast føde
10. Unngå eksponering for muggsopp i inneklime
11. Unngå eksponering for rengjøringskjemikalier i sprayform
12. Unngår eksponering for luftforurensning i høye konsentrasjoner

Til hvert råd er det knyttet en tekst der begrunnelse og forklaring for rådet blir utdypet med henvisning til kilder. Rådene er korte og konkret utformet slik at de skal være lette å forstå og følge.

Under hvert råd ble det lagt link til en kort film der forskeren forklarer hvert enkelt råd. For å gjøre filmsnittene ekstra severdig er det lagt inn to små barn som pludrer og spreller. Nettsiden ble lansert i desember 2019. Det ble sendt ut elektronisk nyhetsbrev og en teaser med henvisning til nettsiden ble spredd via sosiale medier.



Bilde fra teaser med henvisning til nettside

Et delmål i prosjektet var å lage informasjonskort med de ferdige allergivettreglene. Fordi vi ønsker å utvide listen med allergivettregler i framtiden gikk vi bort fra planen om informasjonskort med påtrykte allergivettregler. Vi valgte i stedet å lage visittkort, kjøkkenkluter og handlenett med henvisning til hva forskningen sier om allergiforebygging samt nettdressen til Allergivett.

Det var også planlagt at LHL Astma og allergi skulle gjennomføre en kampanje ut mot landets helsestasjoner i samarbeid med LHLs lokallag i prosjektperioden. I tillegg skulle vi presentere nettsiden Allergivett og filmsnuttene på Helsepsykepleierkongressen høsten 2019. Dette maktet vi ikke å få til som følge av forsinkelser i prosjektet

Kap. 4 Resultater, vurdering av effektmål og resultatvurdering

Prosjektet har etablert nettsiden <https://www.lhl.no/allergivett/>. Der finner man 6 allergivettregler og tilhørende filmsnutter. Ved å klikke på lenken for allergivettregelen (rådet) ledes man til en tekst der rådet begrunnes og forklares. Der ligger det også link til filmen hvor forskeren forklarer rådet. Planen var inntil ti forebyggende allergiråd. Vi fikk seks. Det er vi fornøyde med. Bedre å ha færre men forskningsbasert råd enn å gå ut med råd vi ikke kan stå inne for.



Allergivettregel 1

[Råd 1: Fød naturlig](#)

Rådet er utarbeidet av seniorforsker Dr. med Merete Eggesbø ved Folkehelseinstituttet. Hennes doktorgrad var en del av Miljø og Barneastmastudien ved Universitetssykehuset i Oslo. Det er en fødselskohortstudie i Oslo med oppfølging ved 2, 10 og 16-år som studerer gen-miljø interaksjoner og mekanismer i astma-allergiutvikling. Eggesbø doktorerte på forekomst av allergi mot egg og melk hos barn. Ett av funnene i var at det så ut til å være en sammenheng mellom allergiforekomst og fødselsmetode. Barn tatt med keisersnitt hadde høyere forekomst av matallergi enn barn forløst vaginalt. Allergivetrådet er underbygd med henvisning til flere studier som viser samme forskjell. Med mindre det er fare for liv og helse hos mor eller barn anbefales vaginal fødsel.

Allergivettregel 2

[Råd: Unngå antibiotika til spedbarn/småbarn](#)

Norske helsemyndigheter har som målsetting å redusere antibiotikabruken med 30 % innen 2030. Det er det flere årsaker til. En av dem er at antibiotika slår ut alle bakteriene i tarmen, også de vi trenger for å utvikle og opprettholde et godt immunforsvar. Det er spesielt uheldig hvis det skjer hos spedbarn som enda ikke har etablert tarmflora. Antibiotika tidlig i livet er vist å gi økt risiko for matallergi, atopiske eksem og astma. Merete Eggesbø viser til egen forskning og internasjonale studier for å underbygge rådet. Det understrekes også her at rådet kun gjelder om det ikke står om liv og helse.

Allergivettregel 3

[Råd 3: Ikke vent for lenge med å gi barnet fast føde](#)

De nasjonale faglige retningslinjer for spedbarnsernæring sier: "Morsmelk er den beste maten for spedbarn og barnet kan trygt få kun morsmelk de første seks månedene". Når er det naturlig og riktig å introdusere fast føde? Når man gir barnet fast føde møter det flere bakterier. Dette kan også være positivt da immunforsvaret trenger å møte bakterier for å utvikle seg. En rekke andre store organisasjoner av barneleger og forskere og det Europeiske matsikkerhetsorganet har konkludert med at man bør begynne med fast føde før 6



måneder. En stor sammenstilling av alle tilgjengelige artikler på temaet, konkluderer med at det kan øke risikoen for matallergi om man venter med å introdusere fast føde til barnet er 6 måneder. Merete Eggesbø oppsummerer forskningen og begrunner hvorfor i allergivettregelen.

Allergivettregel 4

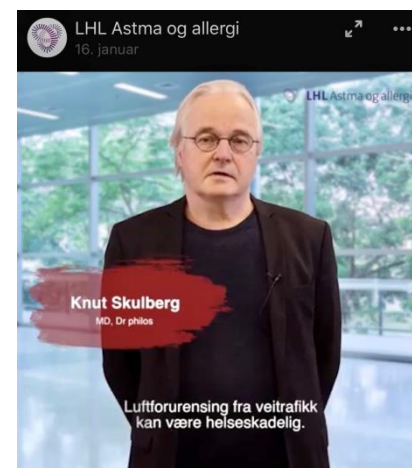
[Råd 4: Unngå eksponering for muggsopp i inneklima](#)

MD, Dr. philos Knut Ragnvald Skulberg, førsteamanuensis ved Høgskolen Innlandet, med doktorgrad innen tema inneklima og helse har utarbeidet tre allergivettregeler om helse og luftkvalitet. Folkehelseinstituttet skriver at eksponering for muggsopp i inneklima skal unngås. Astma er en hyppig forekommende sykdom, spesielt hos barn og unge, og det å hindre eksponering for muggsopp i inneklima vil redusere sykdom hos mange barn og unge. Flere vitenskapelige studier viser en sammenheng mellom eksponering for muggsopp i inneklima og sykdom. Det er utarbeidet oversiktsartikler om temaet og disse gir en samlet oppsummering av vår kunnskap. Eksponering for muggsopp i inneklima er årsak til både forverring av eksisterende astma og utvikling av ny astma hos barn. Med bakgrunn i god dokumentasjon og samme råd fra Folkehelseinstituttet konkluderte vi med å oppfordre til å unngå muggsopp.

Allergivettregel 5

[Råd 5: Unngå eksponering for luftforurensning i høye konsentrasjoner](#)

Luftforurensning fra veitrafikk inneholder en rekke helseskadelige komponenter som hver for seg og samlet opptrer slik at de kan forårsake både akutte og kroniske sykdommer hos mennesker. Selv kortvarig eksponering for helseskadelige partikler i uteluften kan gi forverring av astma og allergi hos barn. Dette er godt dokumentert både nasjonalt og internasjonalt. Skulberg oppfordres derfor til å unngå sterkt trafikkerte områder.



Allergivettregel 6

[Råd 6: Unngå eksponering for rengjøringskjemikalier i sprayform](#)

Rengjøring er viktig for å opprettholde et sunt inneklima. Rengjøringsmetoden man bruker er av betydning. Det har blitt gjennomført flere studier på dette de siste ti årene og kunnskapen viser at eksponering for rengjøringskjemikalier er assosiert med økende forekomst av astma. Partiklene i rengjøringskjemikaliene pustes inn og skader lungene. Bruker man sprayprodukter er partiklene ekstra små og kommer lengre ned i lungene. Spesielt utsatt er små barn der lungene ikke er fullt utviklet, og renholdsarbeidere som bruker denne type produkter daglig. Reduser, eller helst unngå, bruk av rengjøringskjemikalier i sprayform da det vil redusere din eksponering for renholdskjemikaliene og dermed redusere din risiko for utvikling av ny astma eller forverring av den eksisterende astmaen.

Vurdering av prosjektresultatet:

Hovedmålet med prosjektet var å lage nettside, informasjonskort og inntil 10 virtuelle filmsnutter basert på allergivettreglene som prosjektet skulle utarbeide.

Nettsiden Allergivett er nå opprettet, filmer er produsert og informasjonsmaterieell med nettside foreligger. Til tross for en krevende prosjektperiode med mange forsinkelser knyttet til gjennomføringen, mener vi at den forsinkede ferdigstillingen ikke har påvirket resultatets kvalitet eller omfang i negativ retning. Vi er svært fornøyd med resultatet av prosjektet.

Kunnskapsgrunnlaget for allergivettreglene: Vi hadde noen tanker om hva som kunne forebygge allergi og kontaktet ulike fagmiljøer og presenterte idéen om forskningsbaserte råd til befolkningen i form av allergivettregler.

Vi fikk med oss to forskere. Fagmedarbeider fra LHL og forskerne kom fram til hvilke råd som kunne være aktuelle, og forskerne brukte sin kunnskap til å finne dokumentasjon for de forebyggende allergirådene. Etter litteraturgjennomgang for å finne dokumentasjon for hvert enkelt råd, endte vi med de seks allergivettregler det var trygt å gå ut med.

Vi var også i kontakt med flere fagmiljøer, blant annet hudlege, barnelege og lungelege ved Oslo universitetssykehus. De forebyggende rådene vi diskuterte med dem lot seg på det daværende tidspunktet ikke underbygge med tilstrekkelig dokumentasjon. Årsaken er at man vet noe om mye men ingen tør å konkludere før man har ytterligere dokumentasjon på plass. Det har vi forståelse for. Vi ønsker heller ikke å stå som avsender av råd vi ikke har dekning for å gi. Samtidig motiverer det oss til fortsatt å utvikle allergivettregler i samarbeid med fagmiljøene fremover. Vi håper å kunne si noe om hudpleie og forebygging av atopisk eksem, samt gi kostråd som kan bremse utvikling av allergi og andre sykdommer.

Brukermedvirkning i prosjektet: Underveis i prosjektet var det nødvendig å få gode råd om retningen på prosjektet og om det vi ønsket å formidle var egnet til å nå sluttbruker. Utkast til råd ble derfor forelagt ulike brukerpanel. Brukermedvirkning og refleksjoner er nødvendig og har vært nyttig for et godt resultat.

Informasjonsmaterieell: Istedenfor informasjonskort med de ferdige rådene valgte vi å lage visittkort, kjøkkenkluter og handlenett med henvisning til hva forskningen sier om allergiforebygging. Nettsiden Allergivett vil leve videre i LHL. Ny forskning om allergiforebygging vil sannsynligvis komme i fremtiden. Da vil vi lage flere kunnskapsbaserte allergivettregler/råd. Trykket materieell med opplisting av seks allergivettregler/råd anså vi som u hensiktsmessig så lenge vi tenker å utvide med flere allergivettregler/råd. Derfor valgte vi å trykke kun nettsiden på materiellet.

Formidling: Allergivettreglene er publisert på LHL Astma og allergi sin nettside:

<https://www.lhl.no/lhl-astma-og-allergi/> under fanen <https://www.lhl.no/allergivett/>

Markedsføringen har hovedsakelig vært gjennom sosiale medier, facebook og instagram, og via elektroniske nyhetsbrev til medlemmer, abonnenter og helsepersonell. Tilbakemeldingen så langt har vært veldig gode. Rådene oppfattes å være konkrete og lett å forstå.

Effekt mål: LHL Astma og allergi hadde i 2019 ca 460 000 sidevisninger totalt på sine nettsider. Nettsiden [Allergivett](#) ble først lansert i desember og vi håper nettsiden vil bidra til ytterligere økt trafikk. I januar og februar 2020 har vi lagt ut ett allergivett råd i filmversjon hver uke på LHL Astma

og allergi sin facebookside. Per 1. mars 2020 er filmene vist 9800 ganger og totalt 1125 unike sidevisninger på web. Seertallene for filmene er gode. Rådene ble publisert på facebook og i nyhetsbrev helt på slutten av prosjektperioden. Mulig det forklarer det forholdsvis lave antall sidevisninger. Som følge av forsinkelser i prosjektet måtte flere aktiviteter der prosjektet skulle presenteres for foreldre og helsepersonell utsettes til 2020. LHL vil også bruke egen midler på målrettet annonsering i sosiale medier for å nå flere. Det håper vi vil bidra til økt spredning.

Nytteverdi: I prosjektet ble det gått gjennom svært mye forskning som er gjort i inn og utland innen allergiforebygging. Det var like viktig å oppdage at forskningen ikke kunne konkludere med forebyggende tiltak, som å ende opp med konkrete allergivettregler. Ett av de planlagte rådene var å anbefale at alle barn hadde godt av oljebad fra de var helt små. En studie ved i regi av Oslo Universitetssykehus hadde som mål å vurdere om oljebad ville forebygge atopisk eksem. I februar 2020 konkluderte de med at oljebad ikke forebygger atopisk eksem. Da er det godt at vi ikke gikk ut og anbefalt alle nybakte foreldre å bade sine barn med olje i badevannet. De seks rådene vi endte opp med er godt dokumenterte og om de følges vil det kunne bidra til å redusere risiko for utvikling av allergi, eksem og astma. Prosjektresultatet bidrar til å gjøre LHL Astma og allergi synlig innen forebyggende arbeid og som formidler av forskningsbasert kunnskap. LHL Astma og allergi har som mål å arbeide for å forebygge astma, allergi og eksem i befolkningen og bidra til bedre mestring hos de som allerede er syke. Prosjektet «Vis allergivett!» har i stor grad bidratt i arbeidet med å nå dette målet.



Prosjektleder Helle Stordrange Grøttum klar for stand med rollup, handlenett og kjøkkenklut.

Økonomi: Prosjektstøtten fra Stiftelsen Dam ble stort sett brukt i henhold til oppsatt budsjett. Etter søknadstidspunktet fikk LHL styrket sin webkompetanse. I stedet for å kjøpe ekstern kompetanse til opprettelse av nettsiden brukte vi interne ressurser. Nærhet til kompetansen ga økt fleksibilitet og effektivitet. Honorar til forskerne og filmselskap ble i sin helhet dekket av prosjektmidlene fra stiftelsen. Mødrene til barna som var skuespillere i videofilmene mottok et lite honorar. Til formidling av prosjektresultatet på stand, blant annet på Helsepsykepleierkongressen, lokallagsarrangementer, LHLS landsmøte og Arendalsuka i 2020, men også for årene som kommer, ble det laget en roll-up. Det er også innkjøpt en iPad slik at filmene kan vises uten behov for lerret og prosjektor. Dette har allerede vist seg å være en nyttig investering. Prosjektleder er ofte i møter og på arrangementer med helsepersonell innen allergifeltet, og har benyttet anledningen til å vise våre nettsider; blant annet Allergivett og filmsnuttene produsert i prosjektet. Tilbakemeldingene fra kolleger i allergimiljøene har så langt vært svært positive. LHL har bidratt med egne ressurser i form av så vel helsefaglig som kommunikasjonskompetanse utover det prosjektmidlene dekket.

Kap 5. Oppsummering/Konklusjon/Videre planer

«Vis Allergivett!» har vært et spennende prosjekt å jobbe med. Kunnskap er oppsummert og publisert i en form mottakere uten helsefaglig bakgrunn kan forstå. Prosjektet har utviklet nettsiden [Allergivett](#) hvor gravide og nybakte foreldre samt helsepersonell kan finne 6 allergivettregler med begrunnelser, forklaringer og kildehenvisninger. Hver allergivettregel er forklart i en filmsnutt. Filmer og nettside er markedsført i sosiale medier og nyhetsbrev, og er blitt godt mottatt i målgruppene.

Videre planer for å gjøre Allergivett kjent:

Nettsider, nyhetsbrev og sosiale medier: LHL Astma og allergi sender ut elektroniske nyhetsbrev hver måned. Det sendes til medlemmer og abonnenter som består av småbarnsforeldre, helsepsykepleiere og andre med interesse for astma, allergi og atopisk eksem. Informasjon om Allergivett og filmsnuttene om allergivettreglene vil derfor postes i sosiale medier og omtales i nyhetsbrev flere ganger fremover.

Helsepsykepleiere og annet helsepersonell: LHL Astma og allergi planlegger å arrangere symposium for helsepsykepleiere i samråd med faggruppe for Helsepsykepleiere i Ålesund i september 2020 med tema Kan allergi forebygges. Der skal vi holde et symposium med tema matallergi og atopisk eksem for deltakere på kongressen og annet helsepersonell i området rundt Ålesund. Der vil nettsiden Allergivett med allergivettregler og filmsnutter bli grundig presentert. På kongressen vil LHL Astma og allergi ha stand i utstillingsområdet. Der vil filmene bli vist på iPad og informasjonsmateriell med budskap og logoer delt ut. Kongressen samler nesten 1000 helsepsykepleiere. Når vi sender symposium invitasjon til alle landets helsestasjoner vil vi legge ved link til nettstedet Allergivett og oppfordre alle til å se og dele allergivettreglene, enten de skal på Helsepsykepleierkongressen eller ikke. Målet er at helsepsykepleierne skal gi rådene videre til blivende og nybakte foreldre. På den måten håper vi å bidra til at risiko for utvikling av allergi og astma reduseres.

LHL medlemmer, småbarnsforeldre og andre omsorgspersoner: Foreldre ønsker det beste for sine barn og er motiverte for å forebygge sykdomsutvikling. Gjennom dette prosjektet har vi gitt dem tilgang til konkrete forebyggende tiltak de selv kan gjennomføre. Forhåpentligvis vil rådene nå dem

via helsestasjonen. Resultatene fra prosjektet «Vis allergivett!» vil også bli vist visuelt under LHLS landsmøte i september 2020. Der møter representanter fra lokallagene i LHL. De vil få med informasjon om prosjektet hjem slik at de kan videreformidle til medlemmer og helsetjenesten i sin kommune. LHL har rundt 240 lokallag fordelt rundt i landet. Generalsekretær for LHL Astma og allergi besøker årlig flere lokallag for å holde faglige foredrag. I tillegg sendes skriftlig og elektronisk informasjon til lokallagene med jevne mellomrom. Her oppfordres de tillitsvalgte til å videreformidle informasjon om Allergivett til helsestasjoner i sin nærhet. På forespørsel kan LHL Astma og allergi også besøke helsestasjoner og ha barseltreff om allergiforebygging. Dette vil avhenge av at vi har økonomi og personellressurser tilgjengelig.

Helsefaglig ansvarlig for Allergivett vil fortsatt være generalsekretær og sykepleier i LHL Astma og allergi, Helle Stordrange Grøttum. Hun vil stå for videreutvikling og vedlikehold av nettsiden. Når ny kunnskap om allergiforebygging foreligger, vil vi lage flere allergivettregler og publisere disse. Presentasjon av nettsiden Allergivett med sitt innhold vil være fast del i fremtidige foredrag for medlemmer, barselgrupper og helsepersonell.

Referanser

Referanse til forskningen som ligger til grunn for den enkelte allergivettregel er knyttet hvert råd på nettsiden

- 1) Scadding G. Curr Med Res Opin. 2009; Jul 6th
- 2) <https://bestprac.no/okende-prevalens-av-astma-hoysnue-og-eksem-blant-skolebarn-i-nordland/>
- 3) Gupta, 2007; Sicherer, 2010; Allen, 2012
- 4) Selnes, 2005; Smidesang, 2009; Hovland, 2014
- 5) Statistisk sentralbyrå
- 6) <http://tidsskriftet.no/2001/03/tema-pediatri/astma-en-tilstand-var-tid-en-tilstand-i-forandring->
- 7) 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-<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16512808>
- 8) [Bogen om allergi av Joan Tønder Grønning, Forlaget TekstXpressen](#)
- 9) Rebecca Kessler, [Picky eaters](#), Nature, vol 479, 24. november 2011, s 8-9 (kilde til introduksjon av fast føde)