

Dramatisk ökning av allergierna under de senaste årtiondena


Allergier har blivit en av våra mest utbredda kroniska sjukdomar. Ökningen av allergierna är dramatisk och den har kommit på förhållandevis kort tid. Enligt vissa forskare har sjukdomens spridning tredubblats i alla åldrar sedan 1970-talet. Tyvärr finns det inget som talar för att den kraftiga uppgången ska mattas av. Bland vuxna anser närmare 40 procent att de besväras av allergi. För tonåringar och barn ligger motsvarande siffra på 50 procent.

Sjukdomen är fortfarande vanligast bland vuxna, men det finns ett klart samband som talar för att barn till allergiska föräldrar ärver deras problem. I familjer utan allergianlag insjuknar cirka tio procent av barnen i astma, hösnuva eller eksem. Med en allergisk förälder fördubblas till tredubblas risken. Om båda föräldrarna har allergi drabbas i genomsnitt vartannat barn.


Allergi är en kronisk sjukdom som måste tas på stort allvar. Varje år inträffar ungefär 900 dödsfall med direkt eller indirekt koppling till astma. För dem som lider av allergier blir livet i vardagen oftast omgärdat av restriktioner och styrt av vaksamhet. Det går exempelvis inte att vistas i vissa miljöer och kroppen kan reagera negativt på vissa födoämnen. Detta gör livet mer komplicerat och dessutom dyrare att leva. Allergiker måste ständigt vara på sin vakt och de kan i många fall inte äta samma mat som friska människor äter.

Men det är inte bara den enskilde som drabbas. Samhällsekonomiskt är allergierna också mycket betungande. Allergisjukdomarnas totala kostnad i Sverige under ett år ligger uppskattningsvis i trakterna av sex miljarder kronor. För Västra Götaland ger detta en samhällskostnad på i runda tal en miljard kronor, eller 700 kronor per invånare och år.

Att det fortfarande saknas kunskaper om vad som är den yttersta orsaken till ökningen av allergierna hos vissa människor är ett stort problem. Det saknas botemedel. Det som finns är medicin som dämpar symtomen och de som drabbas måste därför i de flesta fall räkna med att sjukdomen följer med dem under resten av livet.




I Västra Götaland finns ett uttalat mål att förebygga allergier och annan överkänslighet bland barn, ungdomar och vuxna för att inte fler ska insjukna. Samtidigt finns målet att underlätta livet för dem som redan har utvecklat någon form av allergi. Detta är målsättningar som kräver att vi i vår region arbetar uthålligt och långsiktigt efter en medveten strategi. Allergifrågorna har hög prioritet i vårt folkhälsoarbete.



I Västra Götalandsregionens folkhälsoarbete finns allergier med som ett särskilt programområde. Regionen ansvarar bland annat för kontakter med forskare, sjukvård och näringsliv, men också med organisationer och myndigheter som till exempel fackförbund, Astma- och Allergiförbundet, Statens Folkhälsoinstitut och många aktörer i regionens kommuner. Regionen sprider dessutom fakta och information, svarar för utveckling av informations- och utbildningsmaterial, och gör utbildningsinsatser för att stärka det lokala arbetet. Ytterligare en av regionens uppgifter är att arbeta med att förändra värderingar och att svara för opinionsbildning.

”Offensiv mot allergier” är ett praktiskt exempel på Västra Götalandsregionens insatser.

Stor satsning på att bredda och vinna framgång i lokalt arbete



Genom lokal samordning tar vi tillvara både kunskaper och resurser på ett mycket bättre sätt

Det är vår förhoppning att "Offensiv mot allergier" ska bli ett bra verktyg för de många lokala aktörer som arbetar för att minska spridningen av allergier och för att göra livet bättre för dem som redan har drabbats av sjukdomen.

"Offensiv mot allergier" ger pedagogiska tips och effektiva metoder, både för att komma igång med allergiarbetet och för att utveckla redan befintligt arbete. Pedagogiken och metoderna är väl beprövade och lätta att följa. För enkelhetens skull har vi lagt upp det hela som en spelplan där ni kan ta er fram steg för steg.

Målet är att få igång ett effektivt, lokalt arbete i hela regionen. I varje kommun finns många aktörer som arbetar med allergiproblematiken.

Det kan vara enskilda personer, föreningar eller organisationer. Andra aktörer finns i olika delar av de kommunala organisationerna.

Ett problem kan vara att det saknas samordning av aktiviteterna och att man saknar kunskaper sinsemellan om vad den ena eller andra aktören kan och gör. För att skapa mycket bättre effektivitet och bredd, är det viktigt att de olika aktörerna får kännedom om varandras existens och arbete. Genom lokal samordning tar vi tillvara både kunskaper och resurser på ett mycket bättre sätt. Det skapar också möjligheter att finna och att senare samarbeta efter en lokal helhetssyn.

Detta kan bara göras lokalt.

Ett annat viktigt argument för lokalt arbete är att förhållandena och problemen skiftar från plats till plats.

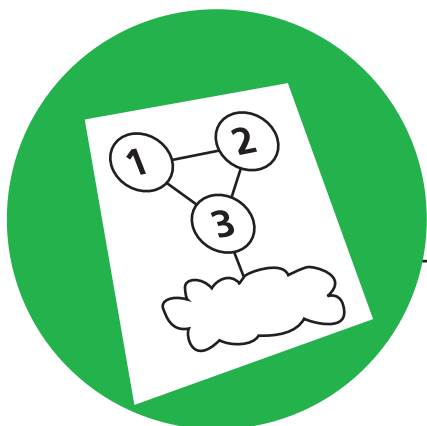
Allergiproblemen på en ort eller i en stadsdel kan skilja sig väsentligt från en annan. Livet i storstad skiljer sig från livet på landsbygden. Livet i jordbruksbygd skiljer sig från livet i en ort som domineras av industriell produktion.

De enda som verkligen känner till de lokala förhållandena är de som verkar lokalt. Därför gäller att få igång det lokala arbetet med att förebygga allergier och med att skapa bättre miljöer för dem som redan drabbats av allergiska sjukdomar. Ju fler som är aktiva i kommunal förvaltning, skolor, föreningar, organisationer med mer, desto större är möjligheterna att nå framgång. Ju mer av lokal opinionsbildning, desto bättre chans till ett positivt genomslag. **Detta kan bara göras lokalt.**

Vi som arbetar med allergifrågorna på regional nivå i Västra Götaland, ställer självklart upp med tips och råd i den mån sådana behövs. Förhoppningen är emellertid att "Offensiv mot allergier" ska räcka till som verktyg, både när det gäller att komma igång med det lokala arbetet och när det gäller att utveckla ett lokalt arbete som redan finns.

Lycka till med era lokala insatser!

FÖRBEREDELSE



Börja kring ett tomt papper

Oavsett om ni vill lokalt arbeta förebyggande (primär prevention), med de redan drabbade (sekundär prevention) eller både och, börjar det lokala allergiarbetet alltid med några viktiga övergripande frågor och ett tomt papper. Det går inte att göra allt för alla med en gång, utan det krävs prioriteringar. Diskutera och skriv ned era slutsatser:

1. Vilka målgrupper är viktigast för att nå resultatet? (t.ex. barn och ungdom)
2. Vad vill ni uppnå? (t.ex. allergionder)
3. Vilken processfråga eller vilka processfrågor kan formuleras utifrån ert val av målgrupp och det ni vill uppnå? (t.ex. Hur/På vilket sätt, kan vi starta allergionder i skolan?)

De här frågorna måste ni som har uppdraget ta er an. Tänk på att förberedelserna är helt avgörande för framgången. Det måste klart och tydligt framgå hur uppdraget ser ut innan ni startar processen.

Se till att hålla den här gruppen liten. Två eller tre personer med riktigt goda kunskaper om den lokala situationen räcker för att komma igång. Om så behövs kan ni alltid få hjälp av någon inom programområde Allergi.

Den här uppgiften går fort. Den tar sällan mer än en timme.

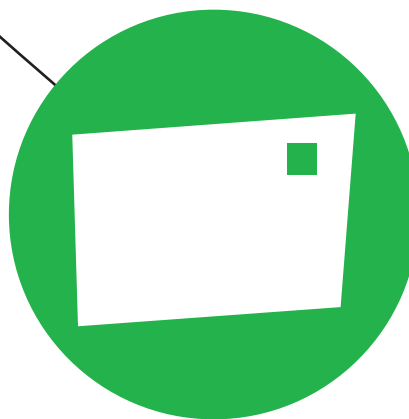
Plats för rådslaget

När ni väljer plats för rådslaget, se till att ni har tillräckligt med utrymme för att kunna arbeta i grupper utan att de stör varandra.

Förbered er genom att texta alla utvalda frågor på t.ex. blädderblock eller OH-sidor.

Gör egna lappar för rådslagsarbetet eller beställ färdigt material. Ring Folkhälso-kommitténs kansli, 0501-623 31 om ni vill ha hjälp att köpa färdigt material.

Planera rådslaget så att halva tiden används för kunskapsfördjupning och den andra halvan för idéinsamling.



Kalla till ett lokalt rådslag

Ett lokalt rådslag under en dag kan bli starten för det breda, lokala arbetet. Fundera noga igenom vilka som finns i målgruppen. Bjud in alla dem som ni tror kan bidra med erfarenheter, men framför allt med goda tankar och idéer.

Berätta att det handlar om ett möte där ni tillsammans under en hel dag ska fördjupa er och jobba fram en lokal aktionsplan och/eller konkreta åtgärder för ert allergiarbete. Fokus ligger på det resultat som ni vill uppnå.

Storleken på antalet deltagare i ett lokalt rådslag kan variera. Det kan hållas med en liten grupp på 6-12 personer, men metoden fungerar precis lika bra med grupper på flera hundra deltagare.

Utse trådledare redan före mötet

Trådledare, som det ska finnas en av för varje grupp under rådslaget, bör ni utse före rådslaget. Det kan göras samma dag, förutsatt att de kommer till mötet en stund tidigare.

Trådledarna har flera viktiga roller. De får bättre möjligheter att klara dem på ett bra sätt om de får en särskild introduktion på 20-30 minuter där ni både förklarar processen och de uppgifter som trådledarna har i gruppen.

Vad det handlar om är bland annat att ta en

passiv roll och att aldrig komma med egna förslag eller idéer. Uppgiften är istället att leda vissa delar av gruppens arbete och att lyssna noga på vad som händer i gruppen.

Om diskussionen hamnar vid sidan av ämnet, ska trådledaren styra den tillbaka till processfrågan. Trådledaren ser på ett snyggt sätt till att **alla** får komma till tals, ställer frågor och fångar upp idéer som riskerar att tappas bort.

RÅDSLAG



1

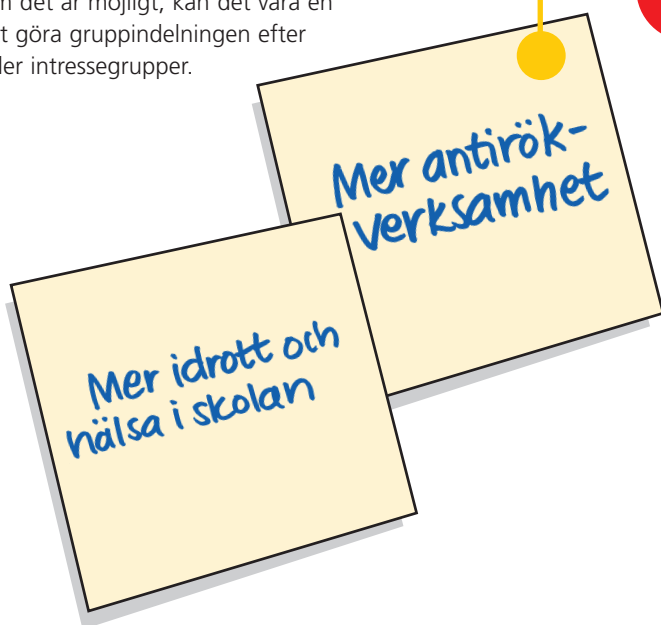
Inledningen av rådslaget

Börja rådslaget med en inledning på 5-10 minuter. Förklara syftet med dagen, hur processen fungerar, vad som ska hända, och de frågor som deltagarna ska fundera över och hitta lösningar på. Presentera processen tydligt på en tavla, en OH-bild eller ett blädderblock.

Om gruppen är relativt liten, och om det finns deltagare som inte känner varandra, kan var och en göra en kort presentation av sig själv. Se till att det blir gjort som ett tidigt moment under inledningen.

I stora grupper blir personliga presentationer meningslösa eftersom minnet inte har en chans att räcka till. Se istället gärna till att alla får namnbrickor där man, förutom namnet, också kan se var hon eller han arbetar.

Tips! Om det är möjligt, kan det vara en fördel att göra gruppindelningen efter yrkes- eller intressegrupper.



2

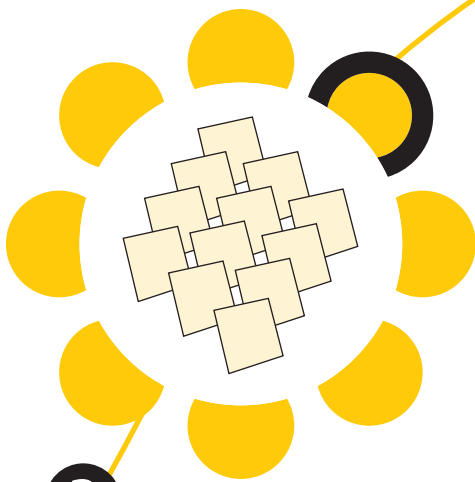
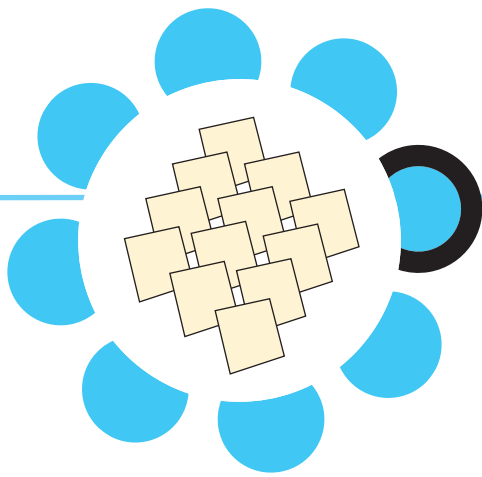
Idéinsamling – starta processen

Rådslaget bygger på principen att var och en ska presentera egna förslag och idéer som svar på processfrågan. Därför startar processen med individuellt arbete – en egen "brainstorm" – under fem minuter. De idéer som var och en kommer på skrivs ned på särskilda lappar, t.ex. självhäftande stora notislappar, eller metaplankort. Målet bör vara att använda totalt 40-60 lappar per grupp.

Uppmana deltagarna att skriva korta meningar istället för bara stickord. Då blir det mycket lättare för var och en att förstå vad de andra menar.

Tips! Om deltagarna känner varandra väl, kan de sedan fortsätta två och två för att enas om t.ex. de sex viktigaste frågorna som ska gå vidare i spelet.

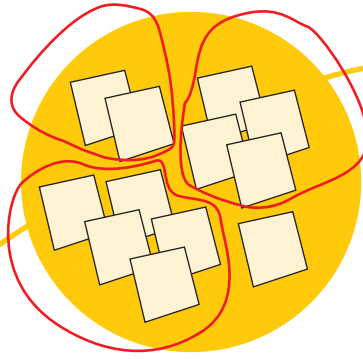


**3**

Träffas igen efter 5-10 minuter

När fem minuter har gått träffas grupperna. I varje grupp finns lämpligen 6-12 personer.

Gruppen ställer sig kring ett bord, trädledaren samlar ihop alla idéer och läser varje förslag högt, samtidigt som han eller hon lägger ut lapparna på bordet. Nu blir alla förslag synliga för samtliga gruppdeltagare. Alla lappar ska vara med, utan värdering.

**4**

Skapa struktur bland idéerna

Det är mycket troligt att flera personer har haft samma, eller ungefär samma idé. Genom att sortera/gruppera lapparna på bordet efter innehåll, skapar ni en tydlig och överskådlig struktur i materialet.

Ringa in alla lappar/förslag som har fler än en idégivare med rödpenna och skriv sammanfattande rubriker.

Resultatet av det individuella arbetet blir ett antal ämnesområden.

Trädledaren ger sedan varje ämnesområde ett nummer.

Prioritera

5

Prioritera genom att rösta

I nästa skede får varje deltagare i gruppen normalt 5-6 röster att dela ut. Här kan ni göra på något av följande sätt. Båda metoderna fungerar lika bra, men tar olika lång tid:

- Ge tid för individuella funderingar och enskild röstning på de olika ämnesområdena. Detta brukar gå ganska snabbt.

- Ge tid för öppna diskussioner i gruppen om för- och nackdelar med de olika förslagen. Under diskussionens gång kan alla rösta öppet. Den här metoden tar alltid längre tid än de individuella funderingarna.

Prioriteringen får ni självklart fram genom att räkna antalet röster per ämnesområde. Det förslag som får flest röster av gruppen markeras med ett A, nästa förslag med ett B och så vidare.

6

Samlas i storgruppen för att presentera och stämna av arbetet



7

Dags för fördjupningsdiskussioner

Gruppen diskuterar och summerar förslagen från övriga grupper och gör kompletteringar utifrån detta. Sedan är det dags för en fördjupning med konkreta åtgärder kring det förslag som fått flest röster.

Gruppen diskuterar:

- Vilka åtgärder måste vidtas för att förslaget ska kunna bli verklighet?
- Vem eller vilka ska vara ansvariga för att åtgärderna genomförs?
- Hur mycket tid ska ges åt arbetet?
- Hur vet vi att målet är uppnått (= skriv ned förändringar som måste ske)?

Mål:				
Aktivitet	Ansvarig	Tillsammans med	Klart när?	Hur vet vi att det är klart?

8

Resultatsäkring

När den här delen är avslutad har gruppen gjort vad den kan för att bena ut frågan, ge förslag till vilka som ska ta ansvaret, hur lång tid det ska ta och vad som krävs för att arbetet kan resultatsäkras genom tydliga mål och åtgärder.

Resultatet av gruppens arbete skrivs ned enligt formuläret nedan.

Om det handlar om idéer inom den egna verksamheten, kan gruppen själva ta till sig uppgiften och börja arbeta efter sitt eget förslag.

9

Presentation av förslagen i storgrupp



Katalog med idéer och åtgärder

Genom att samla människor som på olika sätt arbetar med allergier/folkhälsa, och låta dem fundera och komma med idéer, får ni en idékatalog på köpet. Idékatalogen blir ett material som ni kan återvända till, låta er inspireras av och fånga upp många tankar ur.



Utifrån idékatalogen fortsätter det långsiktiga arbetet. De ansvariga förankrar och genomför uppdraget med konkreta åtgärder/handlingsplaner.

Titta i andra idékataloger

På www.vgregion.se/folkhalsa/allergi finns resultatet från flera rådslag samlade. Gå gärna in och titta på vad man kommit fram till i:

- Alingsås
- Uddevalla
- Munkedal och på
- Rådslaget i Göteborg i januari 2002.