



ASTMA- OG  
ALLERGIFORBUNDET  
*- gjør Norge friskere*



Norges Astma- og Allergiforbund  
Ringerike og Jevnaker lokallag  
ønsker velkommen til  
orientering om NAAF

Laila Larsen nestleder, likeperson og  
brukerrepresentant



naaf.no



“

*Norges Astma- og Allergiforbund jobber for å bremse den økende utviklingen av astma, allergi, KOLS og overfølsomhetssykdommer, og for at de som har sykdommene skal kunne leve best mulig med dem.*

# Norges Astma- og Allergiforbund

---

- Ca. 12 000 medlemmer

Hovedkontor i Oslo med

- - Rådgivningstjeneste
- - Inneklima og uteluft

Pollenvarslingen i Trondheim

**Eier av:** Det Norske Helsesenter,  
Valle Marina på Gran Canaria og  
Geilomo Barnesykehus på Geilo.

## **Lokallag i Buskerud:**

NAAF Ringerike og Jevnaker  
NAAF Drammen og omegn  
NAAF Hallingdal

## **NAAF Region Østafjells**

dekker Buskerud, Vestfold, Telemark



# Hva gjør NAAF?

- Informasjonsrådgivning
- Påvirke politiske beslutninger
- Støtter forskning på feltet
- Produktanbefalinger
- Samarbeid med næringslivet
- Lokale aktiviteter
- Møteplasser hvor en kan treffe andre





naaf.no

# Rådgivningstjenesten

---



**HELSEFAGLIG  
RÅDGIVNING: MANDAG, TIRSDAG  
OG TORSDAG**

**ERNÆRING: ONSDAG  
(FORBEHOLDT MEDLEMMER)**

**INNEKLIMARÅDGIVNING: FREDAG**



**KL.  
09.00 –  
14.30**



**TLF:  
23353535**

# Effektiv merkeordning

- Påvirke produsenter til å lage så helsevennlige produkter som mulig
- Endre kjøpsmønstre til mindre helseskadelige produkter
- Verdens strengeste helsemerking!
  - Uavhengige eksperter
  - Siste vitenskapelige resultater
  - Krav om også overholdelse av svanen/EU-blomsten

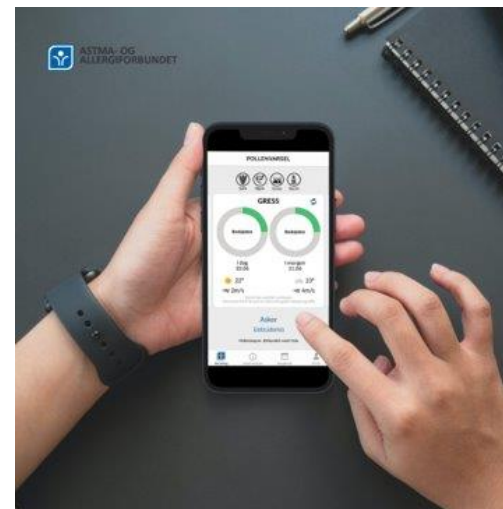


# NAAF's nasjonale pollenvarsel

- Det er vi som leverer det daglige pollenvarselet
- Drevet på oppdrag fra Helsedirektoratet
- 2 heltidsansatte forskere
- 60.000 unike brukere i uka!
- [www.naaf.no/pollenvarsel](http://www.naaf.no/pollenvarsel)



*De ti pollenfellene tømmes daglig i pollensesongen.*



# NAAFs arbeid med KOLS

---

- KOLS prosjekter i regionene
- Trening med KOLS i Horten og Drammen. Hva med Hønefoss?
- Egen KOLS brosjyre
- Eget valg på nettsidene om KOLS [www.naaf.no](http://www.naaf.no)
- Filmer om KOLS og medisinerings
- Likepersoner m/KOLS
- Stand på KOLSdagen
- Samarbeid om KOLS kurs på LMS





# NAAF selger Jonas varmemaske, og pollenmaske



Jonas varmemasker

hjelper deg i kulden

## Pollenmaske



- Spesielt egnet for astmatikere - lungesyke og hjertesyke
- Beskytter åndedrett og blodomløp mot kulde
- Ideell for friluftsliv, idrett og arbeid utendørs i kaldt vær
- Finnes i flere modeller og med to filtertyper
- Barn og voksenstørrelse
- Jonasmasken er godkjent som behandlingshjelpemiddel i enkelte helseregioner og skal begrunnes av spesialist; lungelege eller barnelege.

# INFORMASJONSMATERIELL

- \* Brosjyrer
- \* Filmer på nett.
- \* Bøker
- \* Apper
- \* Sjekk nettsiden [www.naaf.no/kols](http://www.naaf.no/kols)



# Det Norske Helsesenter

## Valle Marina i Arguineguin, Gran Canaria

---

- Eies og drives av NAAF
- Snakker norsk i resepsjonen
- 500 m til Lyngsenteret ved stranden
- Spesielt gunstig klima for mennesker med lunge-, hud- og allergiproblemer



# Turer til Valle Marina

---

- Nasjonal medlemstur til Valle Marina for voksne 25.- 16. mars med 2 reiseverter fra NAAF
- Rimelig opphold for medlemmer i mai – september.



# GEILOMO Barnesykehus på Geilo

---

Et behandlings- og habiliteringstilbud til barn med astma, allergi, eksem og hjertefeil. Tilbudet gjelder barn i skolepliktig alder, fra 1. klasse til 10. klasse. Søkes i samråd med lege.



# GEILOMO Barnesykehus

---

- NAAF eier sykehuset
- Drives av Rikshospitalet
- Geilomo Barnesykehus er landsdekkende
- Foresatte er med m/opplæringspenger
- Opphold 4 – 5 uker



# Aktiviteter i NAAF region Østafjells

---

- Burot aksjoner
- Likepersonkurs og –tjeneste
- Brukerrepresentasjon i kommuner, nav og sykehusene.
- Samarbeid med LMS
- Røykfrie idrettsarenaer, inngangspartier, også på sykehus
- Allergivennlige blomster og planter
- Dufter (på ferger, flyplasser, skole, barnehage)
- Unngå Terapi-dyr i skoler, barnehager, sykehjem og aldershjem



# Aktiviteter i NAAF region Østafjells

---

## Burotaksjon

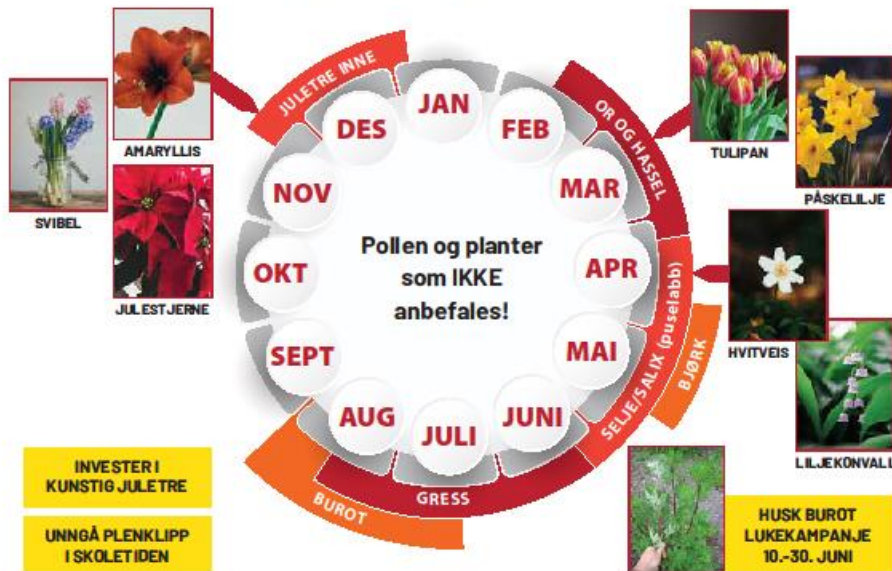


**Alle skoler og barnehager i våre fylker var invitert til å bli med.  
4. Premien ble trukket ut til Røyse skole SFO**



# ALLERGI-ÅRSHJUL

for pollen og planter i og rundt offentlige bygg



[www.naaf.no](http://www.naaf.no)

Allergi  
Allergivennlige  
inne- og uteplanter

## Allergivennlige trær og planter:



Ficus & bjørkefiken

# Juleblomster og allergi


- Velg blant følgende:

- Asalea
- Alpefiol
- Julekaktus
- Gloriosa
- Flamingo
- Ildtopp
- Roser, duftsvake
- Orkideer

- Ikke velg følgende:

- Julestjerne
- Svibler
- Liljer
- Tulipaner
- Juleglede

# Noen å snakke med?



ASTMA- OG ALLERGIFORBUNDET  
-gjør Norge friskere

Pollenvarsel | Tillitsvalgt | MinSide | Nettbutikk | Tjenester | NAAFU

Astma | Allergi | Eksem | Kols | Inneklima | Uteluft | Aktuelt | NAAFs regioner | Om NAAF

Bli medlem

## Oversikt over likepersoner i NAAF

Logg inn i webappen for likepersoner her

### Trenger du noen å snakke med?

En likeperson er en som har erfaring med det å leve med astma, allergi, eksem, kols eller annen overfølsomhetssykdom. Denne webapplikasjonen gir deg en oversikt over våre likepersoner, som gjerne vil snakke med deg. Det finnes ulike måter å ta kontakt på – du kan velge mellom telefon, e-post, chat eller fysisk treff. Alle våre likepersoner har taushetsplikt.

Søk

Jeg ønsker å snakke med noen som

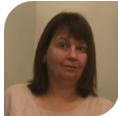
Velg erfaringsbakgrunn

Velg diagnose

Ønsket kontaktform

Alle


Nullstill filter



**Lisbeth Nygård**  
fra Trøndelag

Jeg har egen-erfaring med allergier og overfølsomhet, spesielt i forhold til pollen, dyr og mat. Min sønn fikk diagnosen astma som 5-åring. I tillegg har jeg er ...


Diagnoseområde: Pollenallergi, Andre allergier, Matallergi, Overfølsomhet, Astma



**Tone Endregaard**  
fra Rogaland

Jeg har selv astma og allergi, og har 2 barn med astma og allergi. Begge barna hadde/har i tillegg eksem. Har erfaring med allergi som krever adrenalin-injeksjo ...


Diagnoseområde: Astma, Matallergi, Pollenallergi, Overfølsomhet, Eksem, Andre allergier



**Inger Anne Kolsvik**  
fra Trøndelag

Har personlig erfaring med forskjellige allergier, deriblant pollenallergi. Jeg har anledning til å møtes i person, men er også tilgjengelig på telefon og via e ...

Diagnoseområde: Andre allergier, Pollenallergi, Andre atlergier, Pollenallergi



**Laila Stenslette**  
fra Vestland

Jeg har hovedsakelig erfaring med astma og matallergi. Jeg er tilgjengelig på telefon, så ta gjerne kontakt etter behov. Telefon: 99230101

Diagnoseområde: Matallergi, Astma, Andre allergier

# AKTIVITETER I REGION ØSTAFJELLS

## Familieweekender

- **Vinterkurs på Straand hotell i Vrådal 1.- 3. mars 2024**
- **Høstkurs i Langesund oktober 2024**



# Medlemskap i Norges Astma- og Allergiforbund

---

- Hovedmedlem kr 400,-
- Familiemedlemskap, hele husstanden kr 500,-
- Studentmedlem 18-30 år kr 200,-



Fordeler:

Se medlemsfordeler på [naaf.no](http://naaf.no)

Rabatt i vår nettbutikk.

# Leve med Astma/Kols/Allergi

- Hvordan jeg fikk Astma
- Jobbrelatert
- Periode med innleggelse, lungebetennelse og luftveisinfeksjoner
- Hvordan ble jeg bedre
- Riktige medisiner, trening, vekt.
- LHL Gardemoen
- Riktig bruk av medisiner
- Mine omgivelser
- Familie – pårørende – mann- datter
- Venner- forståelse
- Hvordan kan man hjelpe mennesker rundt seg med disse plagene
- Spørsmål



ASTMA- OG  
ALLERGIFORBUNDET  
*- gjør Norge friskere*



Takk for meg 😊

Laila Larsen  
lailalar1212@gmail.com  
Tlf: 922 95 015



naaf.no