

# Allergiförebyggande åtgärder i förskolan



Marina Jonsson, Allergisamordnare, med dr

# Allergiprevention på samhällsnivå och individnivå

## Fokus

Allergi och luftvägssjukdomar som kan kopplas till:

- Miljöfaktorer inomhus och utomhus (t.ex. pälsdjur och pollen)
- Exponering för olika sorters produkter och material i arbetet eller på fritiden (t.ex. nickel)

## Kunskapspridning

- Utbildning till personal i förskola och skola om hur allergisjukdom kan hanteras
- Nätverk och seminarier för skol sköterskor och hälso- och sjukvårdspersonal
- Samarbete med Astma- och allergiförbundet

## Kunskapskällor



Kartläggningar och forskningsresultat, t.ex. miljöhälsorapporter och publikationer från Bamse-projektet

### elevhälsoportalen



**Evidensbaserad kunskap**  
[www.elevhalsportalen.se](http://www.elevhalsportalen.se)



**JOBBA FRISK**  
OM YRKESVÄL, ASTMA & EKSEM





## Skola/förskola är viktiga miljöer

- Barn tillbringar sin huvudsakliga tid i inomhusmiljö bland annat i förskola/skola
- Inomhusmiljön har stor betydelse för barns exponering.
- I förskolans/skolans inomhusmiljö utsätts vi för en rad partiklar som är allergiframkallande, dessa kallas allergener
- I förskolor/skolor är dammhalterna ofta höga och består av bland annat pälsdjursallergennivåer som är så pass höga att de kan ge allergiska besvär hos barn som redan har en pälsdjursallergi.



## Allergi i förskola/skola

- Födoämnesallergier ökar i förekomst och reaktionerna tenderar att blir svårare
- Brister i förskolan/skolans hantering av mat till barn med födoämnesallergier förekommer och det händer att barn får fel mat som de inte tål och ibland med allvarliga allergiska reaktioner som följd.
- Personal känner sig också oroliga hur de skall hantera allergiska reaktioner
- Kunskapen om allergiska sjukdomar bland förskole/skolpersonal behöver förbättras visas både nationellt och internationellt
- Vid luftföroreningar, framförallt föroreningar från vägtrafiken utanför förskolor/skolor har man sett påverkan på barnens hälsa. Här verkar det som att alla barn kan påverkas men barn med astma påverkas mer.



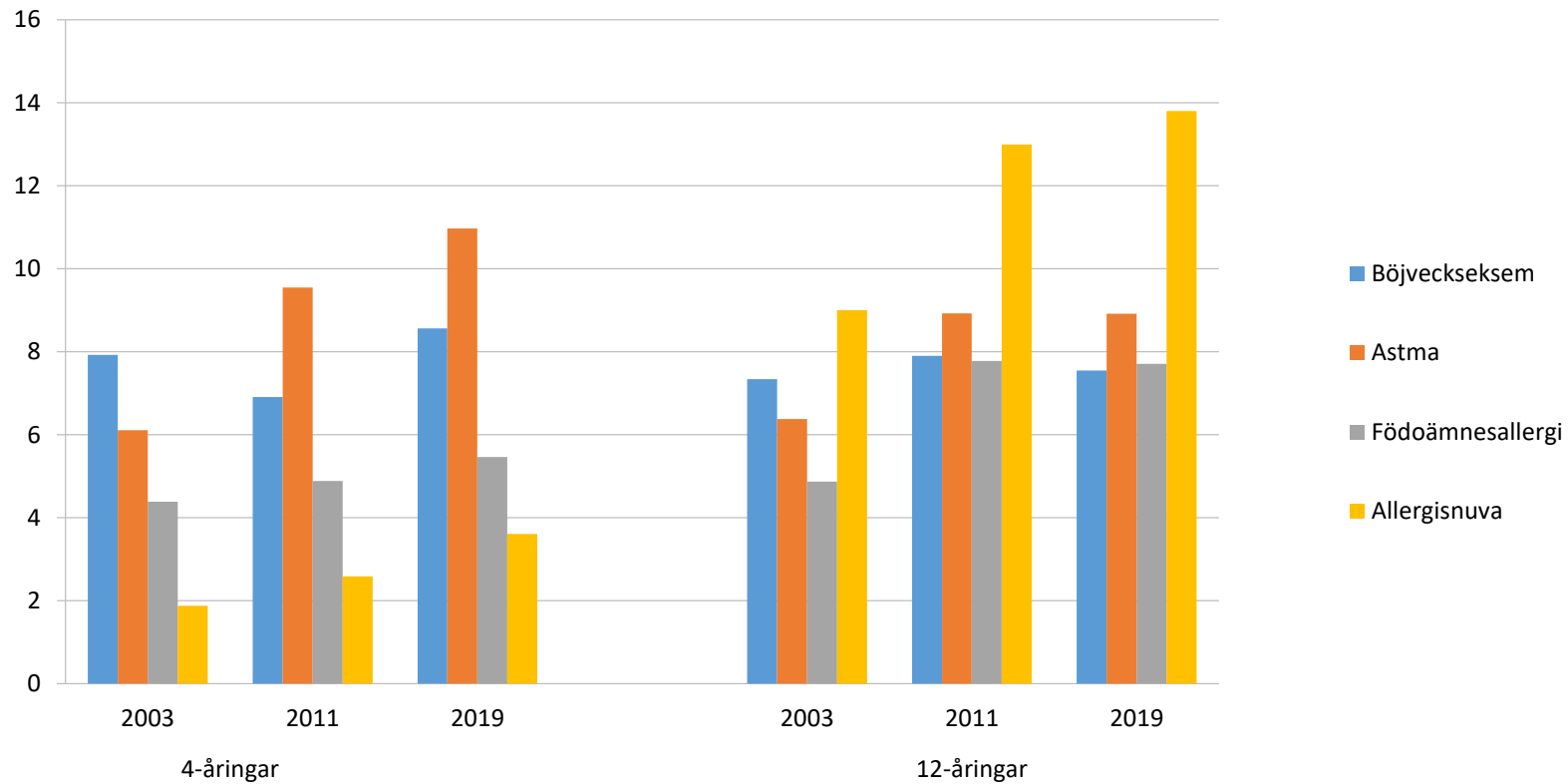
## Miljö i förskola/skola

- [Socialstyrelsens rapport](#) från 2013 om allergi i skola och förskola visar på en rad brister i inomhusmiljön, utomhusmiljön samt när det gäller anpassning av specialkost i skolmiljön.
- Socialstyrelsen (2013) visar på en rad brister i rutiner, kompetens och kontinuitet i förskola och skola (Utbildning och kommunikation, Inomhusmiljön, utomhusmiljön , mathantering, idrott , ansvarsfördelning)
- Studier har visat att dålig inomhusmiljö kan ge ökad frånvaro och mer astmabesvär hos barn med astma
- Det har också visats att nästan hälften av barn med allergier blev sämre i sin allergi i skolan.
- I internationella studier har miljöförbättrande program visats ha effekter på bättre hälsa hos de allergiska barnen, med färre astmaattacker, lägre frånvaro och färre besök hos skolsköterskan.
- Utbildning kan öka kunskapen hos förskole och skolpersonal

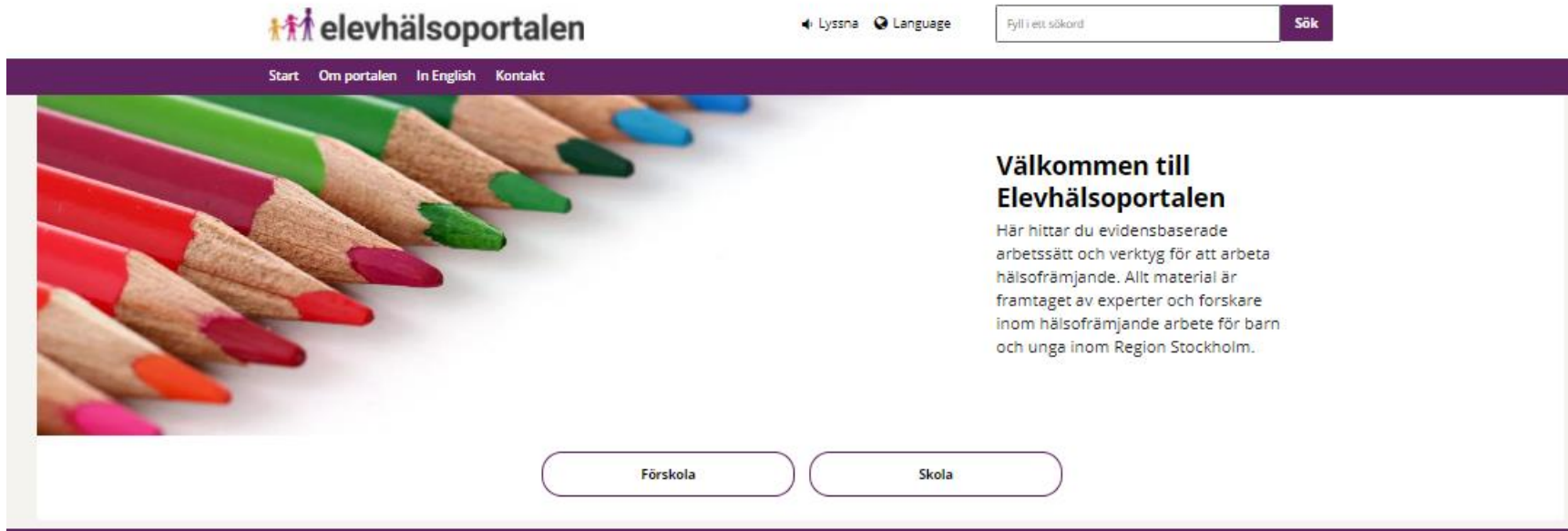


# Allergisjukdom

procent



# Elevhälsoportalen- ett digitalverktyg att arbeta med hälsa i förskola och skola



The screenshot shows the homepage of Elevhälsoportalen. At the top, there is a navigation bar with the logo 'elevhälsoportalen' and a search bar. Below the navigation bar, there is a main content area with a large image of colored pencils on the left. To the right of the image, there is a heading 'Välkommen till Elevhälsoportalen' followed by a paragraph of text. Below the text, there are two buttons labeled 'Förskola' and 'Skola'. At the bottom of the page, there are three columns of information: 'Kontakta oss', 'Här finns vi', and 'Följ oss i sociala medier'. The 'Kontakta oss' column includes contact information such as email and phone number. The 'Här finns vi' column includes the postal address. The 'Följ oss i sociala medier' column includes social media icons for Facebook and Twitter. The footer of the page includes the logo for Region Stockholm and a list of partner centers: Centrum för arbets- och miljömedicin (CAMM), Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin (CES), and Centrum för hälsoekonomi, informatik och sjukvårdsforskning (CHIS).

## Kontakta oss

Om du har frågor eller vill kontakta oss, är du välkommen att använda kontaktuppgifterna nedan.

**E-post:**  
[elevhalsoportalen.slso@sll.se](mailto:elevhalsoportalen.slso@sll.se)

**Telefon:** 08-123 371 11

Telefonen är vanligtvis bemannad mellan kl 9.00-15.00 måndag till fredag, med vissa undantag.

## Här finns vi

**Postadress:**  
Elevhälsoportalen  
Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin  
Region Stockholm  
Box 1497  
171 29 Solna

**Besöksadress:**  
Solnavägen 1E, Stockholm

## Följ oss i sociala medier

Följ oss gärna på [Facebook](#) och [Twitter](#) för de senaste uppdateringarna!



Elevhälsoportalen är ett samarbete mellan tre centrum inom Region Stockholm:

[Centrum för arbets- och miljömedicin \(CAMM\)](#)

[Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin \(CES\)](#)

[Centrum för hälsoekonomi, informatik och sjukvårdsforskning \(CHIS\)](#)

# Elevhälsoportalen- förskola

Extra finansiering  
för allergiområdet



**elevhälsoportalen** Lyssna Language Fyll i ett sökord Sök

Start Förskola Om portalen Arbetsmodell **Hälsoområden & insatser** Självbedömningsenkäter Nyheter Start Skola

Hälsoområden & insatser > **Allergi**

## Allergi

Förekomst av allergier hos barn ökar och studier visar att barn med allergier ganska ofta blir försämrade i sin allergi i förskolemiljön. Därför är det en viktig uppgift för förskolan med förebyggande insatser och ökade kunskaper hur allergier kan förebyggas och hanteras.



- + Symtom och åtgärder vid allergiska reaktioner
- + Fakta om barn och allergi i förskolemiljö

### Förslag på insatser

- + Gör Allergironden till en rutin
- + Se över och förbättra inomhusmiljön
- + Minimera nivåer av pälsdjursallergen
- + Skapa rutiner för hantering av nötter i förskolan
- + Skapa rutiner för pollenssäsongen
- + Skapa rutiner för hantering av allergiska reaktioner i förskolan

Referenslista litteratursammanställning allergiprevention

Nya områden  
Bemötande,  
specialkost, eksem och  
astma



# Gör Allergironden till en rutin

## — Gör Allergironden till en rutin

Att använda den digitala checklisten Allergironden är ett viktigt steg i ett miljöförbättrande arbete. Checklisten är ett verktyg som Astma och Allergiförbundet tagit fram för att underlätta för både skolor och förskolor att arbeta förebyggande med sin arbetsmiljö. En handlingsplan kan också skapas där om hur, när Allergironden ska genomföras och vem som är ansvarig för att bristerna åtgärdas på skolan.

### Råd för genomförandet av Allergironden

- Genomför Allergironden varje år på förskolan och följ upp.
- Att göra Allergironden ger ökad kunskap.
- I verktyget finns länkar till informationssidor om hur vissa åtgärder kan utföras.
- All personal behöver inte delta under hela Allergironden, utan endast när det är relevant.
- Förslag på personer som kan delta är:  
förskolechef (ansvarig), pedagog, köksansvarig, skyddsombud, fastighetsansvarig, städansvarig och eventuell föräldrarepresentant.

### Upprätta en handlingsplan

Upprätta en handlingsplan och diskutera följande:

- hur bristerna ska åtgärdas.
- vilka eller vem som ska åtgärda.
- vem som är ansvarig.
- när det ska åtgärdas och vara klart.

### Så här gör du

Logga in på [allergironden.se](http://allergironden.se) och registrera dig.

- Svara på frågorna.
- Fyll i handlingsplanen.
- Genomför och åtgärda bristerna.



# Innehåll och exempel på frågor

1. Inredning och material
2. Ventilation och fukt
3. Städning
4. Kemiska produkter och dofter
5. Rökning
6. Växter
7. Pälsdjur
8. mat

Finns skriftliga rutiner för hur födoämnesallergierna ska hanteras?

Finns skriftliga rutiner för hantering av mediciner som inkluderar studiebesök och utflykter?

Får alla i verksamheten vid behov regelbunden information om hur allergiframkallande ämnen från pälsdjur kan minskas?

Finns det en skriftlig handlingsplan för akuta allergiska reaktioner och får all personal i så fall information om den?

# Se över och förbättra inomhusmiljön

## – Se över och förbättra inomhusmiljön

Att regelbundet utföra kontroller av ventilationsutrustning inklusive byte av filter, ha en normenlig luftomsättning och en bra städning har effekter på barns hälsa, både på prestationer och på den fysiska hälsan.

### Förskolan bör:

- sträva efter att ha en normenlig luftomsättning.
- sträva efter att ha en mindre dammsamlande inredning.
- uppmärksamma fuktskador och åtgärda.
- sträva efter att ha en frekvent städning.

Genom att utföra den webbaserade Allergironden kan ovanstående brister upptäckas och åtgärdas. (Se även Insats1: Gör Allergironden till en rutin).

[Allergironden \(allergironden.se\)](http://allergironden.se)



# Råd för genomförandet

## Råd för genomförandet

### Normenlig luftomsättning

- Följ de regler som finns för luftomsättning i förskolor och skolor.
- Se över funktionen och gör regelbundet underhåll på den ventilationsutrustning som finns.
- Genomför den obligatoriska ventilationskontrollen (OVK) regelbundet.
- Byt filter regelbundet.

### Mindre dammsamlade inredning

- Undvik textilinredning så långt det är möjligt.
- Ha inte heltäckningsmattor.
- Ha skåp med dörrar (anpassas till verksamheten).
- Ha lådor med lock (anpassas till verksamheten).
- Se också Folkhälsomyndighetens städråd.

### Uppmärksamma fuktskador och åtgärda

- Att ha rutiner för fastighetsunderhåll är mycket viktiga för att undvika fukt- och mögelskador.
- Byggnader med fukt- och mögelskador har ofta (men inte alltid) en otäck besvärlig lukt och ska åtgärdas så snart som möjligt.

### Frekvent städning

- Ha en frekvent städning som också omfattar möbler och inredning.

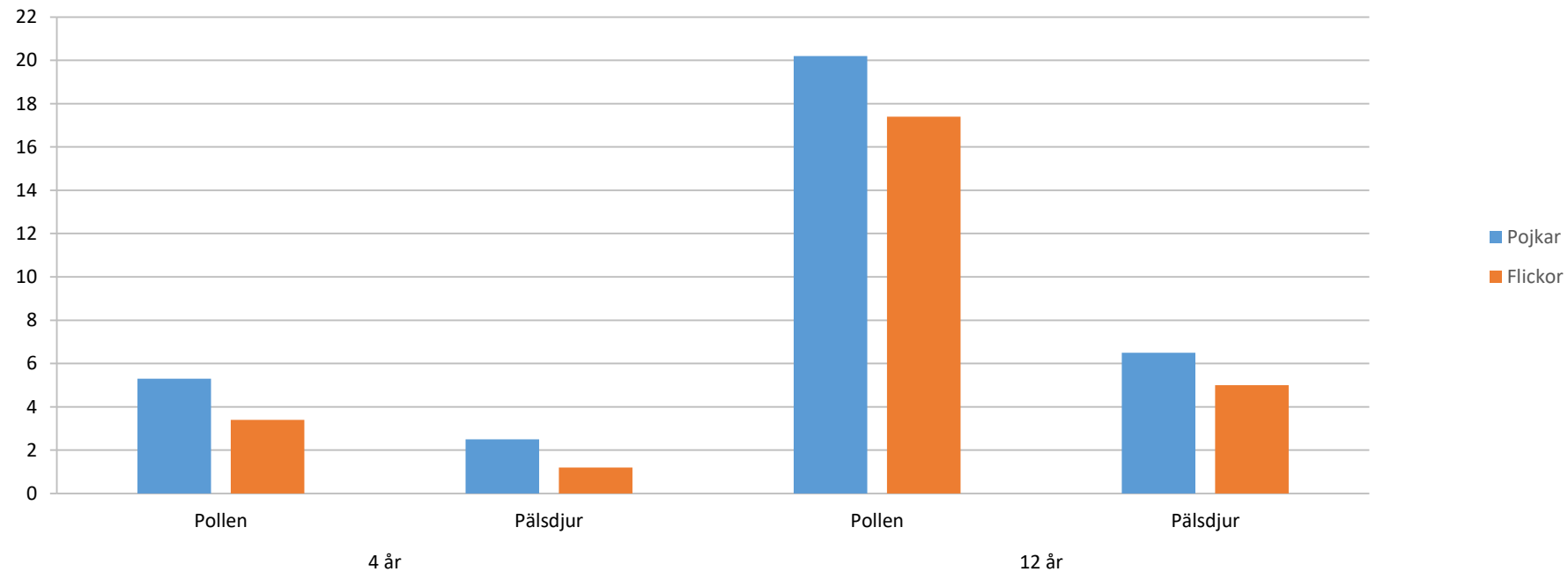
[Folkhälsomyndigheten städråd FoHMFS 2014:19 \(folkhalsomyndigheten.se\)](https://www.folkhalsomyndigheten.se/om-folkhalsomyndigheten/utredningar-och-rapporter/2014/fohmfs-2014-19-folkhalsomyndigheten-se)





# Pälsdjurs och pollenallergi

procent



# Minimera pälsdjursallergennivåer

## — Minimera nivåer av pälsdjursallergen

Pälsdjursallergener sitter i stor mängd på kläder och i hår och förs med barnet från en pälsdjursmiljö till en icke pälsdjursmiljö. Allergenerna samlas också i damm. Pälsdjursallergi hos förskolebarn är mindre vanligt än hos skolbarn men förekommer i cirka två till sex procent.

Dessa barn kan bli klart försämrade i förskolemiljön; de behöver mer medicin, får svårare att sitta still och blir tröttare. Att minimera nivåer av pälsdjursallergen är därför en viktig åtgärd i förskolans alla miljöer.

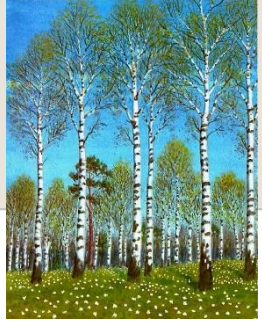




# Råd för genomförandet

## Så kan ni minska pälsdjursallergennivåer i förskolemiljön

- Förbjud pälsdjur i förskolemiljön.
- Förbjud ridkläder i förskolemiljön.
- Duscha, tvätta håret och byt kläder när barn eller personal varit i kontakt med ladugård eller hästar.
- Se till att barn med pälsdjursallergi får hänga sina kläder så att de inte kommer i kontakt med kläder till barn som har pälsdjur hemma.
- Informera regelbundet föräldrar om att byta strumpor på barnen ofta då pälsdjursallergen sätter sig på strumpor.
- Uppmana barn och föräldrar regelbundet att inte "gosa" med pälsdjuren precis innan de går iväg till förskolan.
- Tänk på att madrasser ofta kan vara en reservoar för pälsdjursallergen.
- Undvik textilier i möjligaste mån och tvätta de befintliga enligt gällande rutiner (städråd, Folkhälsomyndigheten FoHMFS 2014:19, [folkhalsomyndigheten.se](http://folkhalsomyndigheten.se)).
- Pälsdjursallergener finns i damm, se till att följa Folkhälsomyndighetens städråd FoHMFS 2014:19. Förvaring sker lämpligen i skåp med dörrar och lådor med lock.
- Det bör finnas skriftliga rutiner för hur dessa råd skall följas, upprätta därför en skriftlig pälsdjurspolicy på förskolan. Denna bör repeteras med jämna mellanrum under terminen och någon personal på förskolan bör också ha ansvar för denna policy.



## Skapa rutiner för pollensäsongen

- Pollenallergi, som även kallas hösnuva, leder till en allergisk reaktion och ger symtom som rinnsnuva, nysningar, kliande och täppt näsa och röda kliande och svullna ögon. En del barn kan också få astma och eksem av pollen.
- Barn som är allergiska mot pollen kan också få symtom från mun och svalg av viss mat såsom äpple, päron, stenfrukter/kärnfrukter, nötter och jordnötter, s.k. korsallergi. En korsallergi mot nöt och jordnöt måste skiljas från en äkta allergi mot dessa allergen som kan ge mycket kraftiga allergiska symtom. *([länk till nöt och jordnöt avsnittet i EHP](#))*
- Förskolan kan göra mycket för att hjälpa och minska besvär för barn med pollenallergi. Att minimera inomhusnivåer av pollenhalter i förskolemiljön och anpassa aktiviteter för barn med mycket besvär är därför viktiga åtgärder.





# Råd för genomförande

## 1. Minimera nivåer av pollenhalter i inomhusmiljön

Pollen fastnar i damm, hår, kläder, textilier och finns även inomhus i förskolemiljön när det är pollensäsong. Studier visar att risken för mer allergiska besvär och astmasymtom ökar hos barn med pollenallergi som utsätts för höga pollenhalter både inomhus och utomhus. Det är därför viktigt att försöka minimera pollennivåerna inomhus så mycket som möjligt.

- Håll fönster stängda under dagar med höga pollenhalter ute, då spridningen är som störst. Vid behov vädra tidigt på morgonen och under regniga dagar.
- Se till att rutiner finns för ventilation och luftomsättning. Bra ventilation är associerad till minskad risk för allergiska besvär. Läs mer om detta under Insats 2: Se över och förbättra inomhusmiljön.
- Städa regelbundet och våttorka ytor eftersom damm bär på pollen och kan besvära pollenallergiska barn, se [Folkhälsomyndighetens städråd, Folkhälsomyndigheten FoHMFS 2014:19 \(folkhalsomyndigheten.se\)](#).





# Råd för genomförande

## 2. Erbjud anpassade fysiska aktiviteter och utomhusaktiviteter

- Var medveten om pollenallergi och vilka barn som är drabbade.
- Förutse ökade besvär hos barn med pollenbesvär under utomhusaktiviteter vid pollensäsonger och planera anpassade aktiviteter.
- Erbjud anpassade aktiviteter inomhus för barn som har svårt att vistas utomhus under tider med höga pollenhalter.
- Vid utomhusaktiviteter under pollensäsongen kan barn med pollenallergi bli påverkade av pollenexponeringen. Beroende på hur kraftiga symtomen blir bör barnet tillåtas att minska eller avbryta pågående aktivitet.

## 3. Informera och visa hänsyn

- Var uppmärksam på symtom hos barn som kan tyda på pollenallergi och skapa vid behov dialog med vårdnadshavare gällande egenvårdsbehandling (till exempel medicinering) och möjligheten till anpassade aktiviteter.
- Barn ska inte särbehandlas för att de ofta visar allergiska symtom under pollensäsong.

# Skapa rutiner för hantering av nötter och jordnötter i förskolan

Bland yngre barn i förskolan kan exponering ske genom att barn delar på leksaker som de stoppar i munnen. Om ett barn nyligen ätit livsmedel som innehåller nötter/jordnötter kan leksaker potentiellt vara en exponeringskälla, då det i vissa fall krävs intag av mycket små allergenmängder för att utlösa en allergisk reaktion.

I nuläget med den forskningen som finns, tillsammans med Livsmedelsverkets rekommendationer samt den faktiska risken för små barn med kraftig nötallergi i förskolan, kan vi idag ge råd att nötter, jordnötter och sesamfrö inte bör förekomma i förskolan eftersom de kan ge allvarliga reaktioner vid mycket små mängder.

[Livsmedelsverket \(livsmedelsverket.se\)](https://www.livsmedelsverket.se)



# Råd för införandet

## — Skapa rutiner för hantering av nötter i förskolan

### Arbeta strukturellt med hanteringen av nötter

- Allmän utbildning om symtom vid allergiska reaktioner till personal på förskola.
- Mat som tillreds eller serveras på förskola ska inte innehålla mandel, nötter, jordnötter eller sesamfrön.
- Barn på förskola ska inte ha med sig livsmedel hemifrån som innehåller nötter eller jordnötter. Dessa livsmedel ska heller inte tas med av personal (pedagoger, vaktmästare, lokalvårdare med mera), eller serveras på föräldrafika, i personalrummet eller tas med på utflykter.



### Arbeta individuellt med hanteringen av nötter

- Om det finns behov av utbildning av personal i förskolan för hantering av allergiska reaktioner hos enskilt barn (Stockholms län) kan föräldrarna be sin barnläkare skriva en remiss till Allergikonsulenterna.
- Allergikonsulenterna ger information, rådgivning och utbildning till personal på förskolan gällande barnets allergi och eventuella mediciner.
- En handlingsplan ska finnas för enskilda barn som har ordination av adrenalinspruta vid allvarlig allergisk reaktion. Flera pedagoger på förskolan ska veta var adrenalinsprutan finns, hur den förvaras och hur den ges på ett korrekt sätt (även på utflykter).

## Specialkost i förskola



- Matallergi och annan överkänslighet är ett stort och växande folkhälsoproblem.
- Därför är det viktigt att personal på förskolan har kunskap om området så att barn med matallergi och annan överkänslighet blir väl omhändertagna och får rätt mat.
- Vid måltiden i förskolan hanteras många allergena (allergiframkallande) livsmedel som kan orsaka en allergisk reaktion eller en överkänslighet hos barnen.
- Det är därför en fördel om all personal som hanterar och serverar mat i förskolan har kunskap om matallergi, luftburen matallergi (ovanlig) och annan överkänslighet.
- På förskolan är det rektorn som har huvudansvaret för bra rutiner och att rätt kunskap om specialkost finns.



## Ha rutiner för hantering av specialkost för att minimera allergiska reaktioner eller en överkänslighet hos barn i förskolan

- Ha kunskap om barnens matallergi och överkänslighet.
- Särskilj matallergi, som kan ge upphov till allvarliga reaktioner (t.ex. anafylaxi) från övrig överkänslighet.
- Ha kunskap om matens innehåll.
- Håll isär specialkost från annan mat.
- Håll rent
- Servera rätt mat till rätt barn.



# Upprätta säkra rutiner

- Det är viktigt att det finns **säkra rutiner kring hantering av specialkost på förskolan**. All personal som hanterar och serverar mat på förskolan skall ha **en grundkunskap** inom området och **fortbildas regelbundet**.
- Om det förekommer svår allergi mot nöt- och jordnötsallergi för något barn i förskolan så får man **skapa rutiner så att miljön blir säker** för barnet (se länk till insats jordnötter och nötter).
- **Läkarintyg från läkare**
- **Ansvarsfördelning för administration av intyg men också för tillagning i kök**
- **Anmälningsblankett om barnens allergi och specialkost från vårdnadshavare**
- **Information till producerande kök**
- **Rutiner kring intyg och hantering ska täcka hela kedjan** av hantering av en specialkost från det inkommande intyget till servering vid alla mattillfällen i förskolan och servering vid utflykter mm.
- **Upprätta en individuell handlingsplan** kring barnets specialbehov.
- Förskolan ska ha säkra rutiner för barn med matallergier och överkänslighet gällande specialkost **vid alla måltider under dagen**.
- **Ha en lokal rutinplan för specialkost som berörd personal känner till** (personal inom kök, servering, berörda pedagoger och rektor).



# Arbeta säkert

- **Förbered och tillaga specialkost skilt från övrig hantering** i köket för att maten inte ska kontamineras. Laga gärna specialkosten först om möjligt.
- För att undvika att barnen får fel mat: **Läs igenom innehållsförteckningen. Skapa rutin** och utse en **ansvarig person** för att stämma av det som står på maten mot recept och matsedel. **Bra att dubbelkolla matens innehåll med en kollega.**
- Mat som bereds eller packas om **ska märkas med produkt-/receptnamn** och dagens datum innan den ställs in i kyl, frys eller förråd.
- Var noga med att **hålla rent överallt där mat hanteras**. All personal som hanterar och serverar mat i förskolan bör vara noga med handhygien, arbetskläder i köket, rena redskap och arbetsytor samt att specialkost helst bereds på särskild plats skilt från övrig hantering, såväl i kök som på annan plats i förskolan. Torka borden även på kant, samt under kant och stol.
- Tänk på att alltid **märka individanpassad specialkost** tydligt med både för- och efternamn (både lock och låda) till utflykten och förpacka den säkert så att den inte kan blandas eller förväxlas med annan mat.





# Hur hanteras allergiska reaktioner i förskolan

- Allergiska reaktioner kan ofta förebyggas genom att barnet undviker det hen är allergisk emot
- Ibland händer det dock att barnet får allergiska reaktioner i förskolan, oftast med lindriga till måttliga symtom men även allvarliga allergiska reaktioner (anafylaxi) kan förekomma
- Barnet kan ha reagerat efter intag av något födoämne som hen är allergisk mot, eller efter exponering för allergen från pälsdjur, pollen etc (dock ej lika vanligt hos små barn som hos skolbarn)
- För att kunna hjälpa de barn som drabbas är det viktigt att personalen har kunskap om hur allergiska reaktioner hanteras, och vilken typ av allergi som barnet har
- En kraftig allergisk reaktion på ett födoämne kommer oftast inom någon minut upp till 1 timme efter intag av det ämne/allergen barnet inte tål
- Vissa barn har mediciner som skall ges vid en allergisk reaktion vilket berörd personal på förskolan kan behöva hjälpa till med
- Allergiska reaktioner mot luftburna allergen som pälsdjur och pollen är vanligen inte lika kraftiga och snabbt insättande även om övre (mun, näsa, svalg) och nedre luftvägar (struphuvud, luftstrupe och lungor) kan drabbas

# Lindrig till måttlig reaktion

## Symtom:

### Vid lindrig till måttlig allergisk reaktion

Symtom kommer oftast från hud,  
ögon, mun och svalg  
Hudutslag med klåda (nässelutslag/  
urtikaria)  
Klåda/rinnande ögon/näsa  
Svullnad och/eller klåda i mun och  
svalg  
Svullna läppar/ögonlock

## Åtgärder:

- Behåll lugnet och tillkalla hjälp.
- Ge den ordinerade medicinen och ta eleven till en lugn plats på skolan och observera hur eleven mår.
- Ge mediciner enligt handlingsplanen och ta barnet till en lugn plats på förskolan och observera hur barnet mår.
- Stanna hos barnet, barnet ska inte lämnas ensam.
- Kontakta vårdnadshavare.



# Vid Kraftig allergisk reaktion

## Symtom

- Symtom kommer från flera organ (andning, hjärta/cirkulation, hud, mage) samtidigt och ibland med kraftig allmänpåverkan.
- Ökande svullnad i mun och svalg
- Ökande salivproduktion (saliv kommer ur munnen)
- Utbrett nässelutslag, kraftig rodnad och/eller svår klåda över stora delar av kroppen
- Klåda i hårbotten, handflator, fotsulor, i öronen, i munnen/metallisk smak i munnen
- Tilltagande magsmärtor och/eller kräkningar
- Heshet-/ förändrad röst, pipande andning, andningssvårigheter, astma/kruppliknande hosta
- Kallsvett, blekhet
- Dåsighet, omtöckning, ångest, oro, tilltagande trötthet, medvetlöshet

## Åtgärder:

- Ge adrenalinspruta och ta eleven till en lugn plats. Adrenalin är den viktigaste medicinen och ska ges tidigt vid en kraftig allergisk reaktion.
- Spring inte med barnet och ge inte kall dryck, då detta kan påskynda reaktionen.
- Delegera någon att ringa 112 och säga att det är en anafylaxi.
- Ge övriga ordinerade akutmediciner enligt den skriftliga handlingsplanen.
- Lämna inte barnet ensam utan stanna tills ambulans kommer.
- OBS! Upprepa dosen adrenalin om inte barnet blivit bättre inom fem till tio minuter.
- Varje barn ska därför alltid ha två adrenalinsprutor i sin akutväska.
- Ring vårdnadshavare.
- Åk aldrig med barnet i egen bil in till sjukhuset.

## Ha rutiner för hantering av allergiska reaktioner

- Det är viktigt att berörd personal vet och informeras om vilka barn som är allergiska och vilken typ av allergi eleven har (tex allergi mot mjölk, ägg, nötter etc) och vilka symtomen är vid en allergisk reaktion.
- Vid en allergisk reaktion är det viktigt att i senare skede utreda vad som hände/när det hände under dagen och att skapa säkra förebyggande rutiner.
- Ha rutiner på förskolan om hur allergier bör hanteras, se också andra insatser inom allergiområdet.
- Se till att de barn som har akutmediciner att ta vid eventuella allergiska reaktioner också har en egenvårdsplan.
- De barn som har adrenalinspruta ska också ha en individuell skriftlig handlingsplan (skall erhållas från sjukvården).
- Ha rutiner (som regelbundet ska upprepas) för vem i personalen som gör vad vid en kraftig allergisk reaktion (anafylaxi).
- Se till att berörd personal regelbundet får möjlighet att träna på hur adrenalinsprutan skall administreras.
- Akutmedicin (akutväska) t.ex. adrenalinsprutan tillsammans med den skriftliga handlingsplanen för allergisk reaktion skall förvaras på en säker plats i barnets närhet.
- All berörd personal ska ha tillgång till och känna till var barnets akutmediciner finns/förvaras akutmedicinen **får ej** vara inlåst.
- Akutmedicin skall alltid tas med när barnet lämnar förskolans område (vid t.ex. utflykter, idrottsdagar etc.).

## Råd om bemötande och förhållningssätt till barn med allergi/astma i förskolan



- Att leva med allergi/astma kan ibland även hos små barn vara förknippat med oro, osäkerhet och nedstämdhet.
- En del barn kan uppleva att de blir missförstådda och de kan känna att de blir exkluderade och utanför gemenskapen med de andra barnen.
- Vårdnadshavare till barn med allergier/astma kan vara oroliga för barnets säkerhet och att barnet ska få allergiska reaktioner.
- Även personal kan uppleva osäkerhet och svårigheter i hur de skall kunna hjälpa/hantera barn med svårare allergier/astma.
- Vårdnadshavare har också rapporterat att allergier har en inverkan på både familjens och barnets sociala liv, med fler störningar i den dagliga verksamheten och begränsningar i sociala aktiviteter.
- Personal i förskolan kan med sin kompetens och erfarenhet se olika barns behov.
- Rektorn är ansvarig för barnens trygghet och säkerhet i förskolan och att se till att alla blir rätt informerade för att undvika säkerhet.
- För att öka tryggheten är det viktigt att barn med allergi/astma och deras vårdnadshavare får ett gott bemötande i förskolan med respekt och acceptans för olika behov.
- Att inkludera barn och deras vårdnadshavare i förskolans miljö ger möjlighet till delaktighet och delat ansvar.



## Råd för genomförande

- **Inkludera barn med allergi/astma**

Att inkludera barn med allergier/astma istället för att exkludera är viktigt för att minska utanförskap.

- **Inte särskilja/stigmatisera barn med allergi/astma:**

- Att inkludera innebär att barn med allergi/astma ska kunna känna sig trygga och att förskolemiljön ska vara säker. Barn med allergi/astma ska kunna delta i gemenskapen med sina kamrater i förskolan. Att arbeta med gruppkänsla är viktigt.
- Att inte stigmatisera barn med allergi/astma innebär att acceptera olikheter dvs barn får vara olika och ha olika behov. Personal behöver ge stöd så att ingen särbehandlas.
- Vid hänsynstaganden/anpassningar, välj om möjligt generella lösningar för att inte särskilja barn med allergi/astma och undvika känslan av utanförskap.
- Vid behov kan det vara viktigt att även informera kamrater och deras vårdnadshavare för att ta extra hänsyn till barn som har allvarliga besvär med allergi/astma.
- Involvera vårdnadshavaren och barnet om möjligt i planering, beslut och uppföljning.

# Råd för genomförande



## God dialog och kommunikation

- Det är viktigt att vara medveten om att det kan finnas oro och rädsla hos barn med allergi/astma och deras vårdnadshavare som behöver bemötas. Ibland kan oron hos vårdnadshavare upplevas så stark att det kan handla om känslor som berör liv och död.
- God kommunikation mellan förskolan, barnet och deras vårdnadshavare är därför viktig för att öka förståelsen av att leva med allergi/astma hos barn. För att få detta att fungera behöver det vara ett delat ansvar mellan vårdnadshavare och förskolan.
- Ha rutiner för hur allergier/astma hos barn kan kommuniceras mellan barn, vårdnadshavare och förskola. Kom överens om vem/vilka av personalen som vårdnadshavare kan ha kontakt med gällande barnets allergi/astma. Rektorn är ansvarig för att det finns en individuell handlingsplan för detta.
- Att samarbeta med vårdnadshavare om barnets allergi underlättar för att skapa delaktighet och trygghet. Låt vårdnadshavare berätta om deras barns behov.
- Vara lyhörd för barnets symtom, även om det är lindriga symtom och kommunicera med vårdnadshavare och övrig personal.
- Att ha god framförhållning och planering inför kommande aktiviteter skapar ökad trygghet och underlättar för eventuella förberedelser. Kommunicera med vårdnadshavare vid kommande aktiviteter exempelvis utflykter, m.m.



## Kommande insatser

- Astma
- Eksem
- Annat?





# TACK

[Marina.jonsson@sll.se](mailto:Marina.jonsson@sll.se)

