



Allergi och överkänslighet i vård- och omsorgsverksamheter

Här hittar du information och råd om faktorer som kan ha särskild betydelse för personer med allergier eller annan överkänslighet i en vård- eller omsorgsverksamhet.

En stor del av Sveriges befolkning har någon typ av allergi. De vanligaste orsakerna till allergiska besvär är pollen, pälsdjur och olika livsmedel. Men även om man inte har någon allergi kan damm, tobaksrök och starka dofter ge besvär. De vanligaste symtomen är astma, allergisk snuva (så kallad hösnuva), ögonbesvär och eksem. Besvåren kan förvärras av förkylning, kyla, stress, fysisk ansträngning och brister i den fysiska miljön.

Vård- och omsorgsverksamheter omfattas av miljöbalkens krav på egenkontroll. Det innebär att alla verksamheter måste planera och kontrollera sin verksamhet löpande för att förebygga problem för människors hälsa.

Det här är viktigt:

- Ha en fastställd ansvarsfördelning och en handlingsplan för ert förebyggande allergiarbete.
- Genomför en årlig allergirond där ni kan upptäcka och snabbt åtgärda allergirisker.

Pollen och växter

Pollenallergi är vanligt. Det som främst ger upphov till symptom är pollen från lövträd (al, hassel och björk), olika grässorter och gråbo. Allergin leder oftast till besvär från ögonen och de övre luftvägarna, men vissa personer drabbas även av astma.

Det här är viktigt:

- Följ pollenprognoser och rapporter för att veta hur mycket pollen det är i luften.
- Undvik utomhusaktiviteter och fönstervädning samt att torka tvätt eller vädra sängkläder utomhus vid höga halter av pollen.
- Undvik doftande växter och påskris inomhus. Tips på bra växter finns på Astma- och allergiförbundets webbplats.

Pälsdjur

Alla pälsdjur kan ge allergibesvär, men vanligast är allergier mot katt, hund och häst. Drygt var tionde svensk är allergisk mot katter. Vanliga symtom är klåda i ögonen, rinnande näsa, nysningar, nästäppa, astma eller hudbesvär.

Det här är viktigt:

- Det är olämpligt att hundar eller andra husdjur vistas okontrollerat i en vård- och omsorgsverksamhet, oavsett om det är regelbundet eller tillfälligt. Informera därför anhöriga och andra som besöker verksamheten att inte ta med sina husdjur in i lokalerna.
- Personalen bör inte använda arbetskläder som har varit i kontakt med djur.

Vårdhundar

Hundar används ibland inom vård och omsorg som en del i en behandling, i träning eller för social samvaro. Det kan orsaka problem för personer med pälsdjursallergi. Det finns inte några allergisäkra hundar, däremot kan mängden allergiframkallande ämnen variera mellan olika raser och mellan olika individer.

Det här är viktigt:

- Innan er verksamhet börjar använda vård- eller terapihundar är det viktigt att göra en riskanalys för allergier hos boende, anhöriga och personal. Utifrån resultatet måste ni ta fram rutiner och vidta tillräckliga skyddsåtgärder för att minimera riskerna.
- Begränsa vilka utrymmen hundarna ska ha tillträde till. Det är bra med separata ingångar och passager för djur samt djurfria avdelningar.
- Ventilation, materialval och rutiner för rengöring, tvätt och städning behöver anpassas för att minimera förekomsten av hundallergen.

Mat till allergiker och överkänsliga

Cirka 15-20 procent av befolkningen har någon typ av överkänslighet mot mat. Det kan till exempel vara allergi, gluten- eller laktosintolerans eller någon annan överkänslighetsreaktion. Olika människor kan reagera olika på samma ämne eller på olika mängder av samma ämne. För de allra känsligaste räcker det med mycket små mängder för att få en allergisk reaktion. Den mat som oftast ger allergiska reaktioner är mjölk, ägg, fisk, skaldjur, baljväxter som jordnötter och soja, olika nötter, fröer och vete.

Vanliga symptom

De vanligaste symptomen kommer från mag- och tarmkanalen (illamående, magont, diarré), uppstår på huden (eksem eller nässelutslag) och/eller i luftvägarna (astma). Andra symptom är klåda i munnen, svullnad i läppar och svalg, rinnande ögon och snuva. Ett fåtal människor riskerar att drabbas av en så kallad anafylaktisk eller allergisk chock. Det är ett livshotande tillstånd och kan leda till döden om personen inte omedelbart får läkarvård. Om det händer är det viktigt att direkt ringa 112.

Det här är viktigt:

- Personalen måste ha kunskap om vem som är allergisk eller överkänslig och mot vilket/vilka ämnen.
- All personal som arbetar med livsmedel har ansvar för att hantera livsmedel så att ingen riskerar att bli sjuk. Personalen måste därför ha god kunskap om födoämnesöverkänslighet och specialkost.
- Det måste finnas skriftliga rutiner för tillagning och hantering av specialkost. Även vikarier och nyanställd personal måste få kunskap om dessa rutiner.
- Det måste finnas en fastställd handlingsplan om någon får en allergisk reaktion.

Dofter

En tredjedel av den svenska befolkningen anger någon form av doftöverkänslighet. Personer med astma och allergier kan också vara särskilt känsliga för dofter. Starka dofter kan till exempel utlösa astmaanfall hos personer med astma. Vanliga orsaker till besvär är tobaksrök, avgaser, doftande blommor och parfym.

Det här är viktigt:

- Undvik parfym och använd oparfymerade hygienprodukter, tvätt- och sköljmedel samt rengöringsmedel.
- Använd inte doftljus eller doftspray.
- Undvik doftande växter inomhus.
- Rökning bör inte förekomma i lokalerna eller i närområdet utomhus. Tänk på att tobaksrök finns kvar i kläder, hår och utandningsluft under lång tid.

Inredning och städning

Grundlig städning är viktigt för att hålla nere halten av partiklar som pollen och pälsdjursallergen i inomhusluften.

Det här är viktigt:

- Skapa skriftliga städrutiner för alla rum. I rutinerna ska det finnas information om vad som ska städas, vem som ska städa, hur ofta det behöver städas, städmetoder och rengöringsmedel.
- Den vardagliga städningen behöver omfatta golv, möbler och annan inredning. Använd städmetoder som minskar att damm virvlar upp. Följ golvleverantörens anvisningar för skötsel av golven.
- Under året behöver ni storstäda och tvätta textilier flera gånger.
- Utse en städansvarig som ser till att städrutinerna följs och att de är tillräckliga.
- Se till att nyanställda och vikarier också får kunskap om städrutinerna.
- Inomhusmiljön måste vara så lättstäddad som möjligt. Ytskikten ska vara i bra skick och enkla att rengöra. Undvik heltäckningsmattor. Stoppade möbler bör ha lätt avtagbar klädsel som tvättas regelbundet.

Ventilation

Det här är viktigt:

- Luftkvaliteten i lokalerna ska vara bra. Kontrollera att ventilationen underhålls regelbundet och att gällande riktvärden klaras.
- Rengör frånluftsdonen regelbundet eftersom smutsiga don sänker luftflödena.
- Se till att det finns fastställda rutiner för byten av ventilationsfilter. Filtren kan behöva bytas två gånger varje år, förslagsvis på sommaren efter pollensäsongen och på vintern efter höstens höga halter av mögelsporer i luften.
- Ha inte för varmt i era lokaler. Rekommenderad lufttemperatur är 20–23°C. För känsliga grupper som äldre och rörelsehindrade gäller 22–24°C.

Fukt och mögel

Det finns ett samband mellan ohälsa och långvarig vistelse i lokaler med fukt- och mögelskador. Vanliga symptom är hudbesvär, trötthet, huvudvärk, torra, kliande, irriterade ögon, nästäppa/snuva, nysningar, torrhetskänsla i svalget, heshet, hosta, tung andning, återkommande luftvägsinfektioner och förvärrade astmasymtom hos personer med astma.

Det här är viktigt:

- Ha rutiner så att ni snabbt uppmärksammar synliga fuktskador och fuktfläckar, missfärgningar eller bubblor i golvmattor och tapeter. Håll också koll på avvikande lukter i lokalerna.
- Undersök om det förekommer hälsobesvär bland boende och personal som kan relateras till vistelsen i lokalerna.
- Åtgärda fukt- och mögelskador så snart som möjligt.

Mer information

Allergikommittén i Uppsala

www.uppsala.se/allergi

Arbets- och miljömedicin, Akademiska sjukhuset

www.amm uppsala.se

Astma- och Allergiförbundet

www.astmaoallergiforbundet.se

www.alltompsonen.se

Astma- och Allergiföreningen i Uppsala och Knivsta

<http://foreningar.astmaoallergiforbundet.se/sida/uppsala-knivsta/>

Naturhistoriska riksmuseet

www.pollenrapporten.se

Sjukvårdsrådgivningen 1177

www.1177.se

Socialstyrelsens vägledning om hundar i vård och omsorg:

<http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2014/2014-8-7>