

"Allergi-skalan"

Hur möter vi oro för allergi?

Catrin Holgén

Barnallergolog Region Jämtland-Härjedalen

Barnallergisektionens Höstmöte

Falun sept 2016



Allergiteamet Östersund

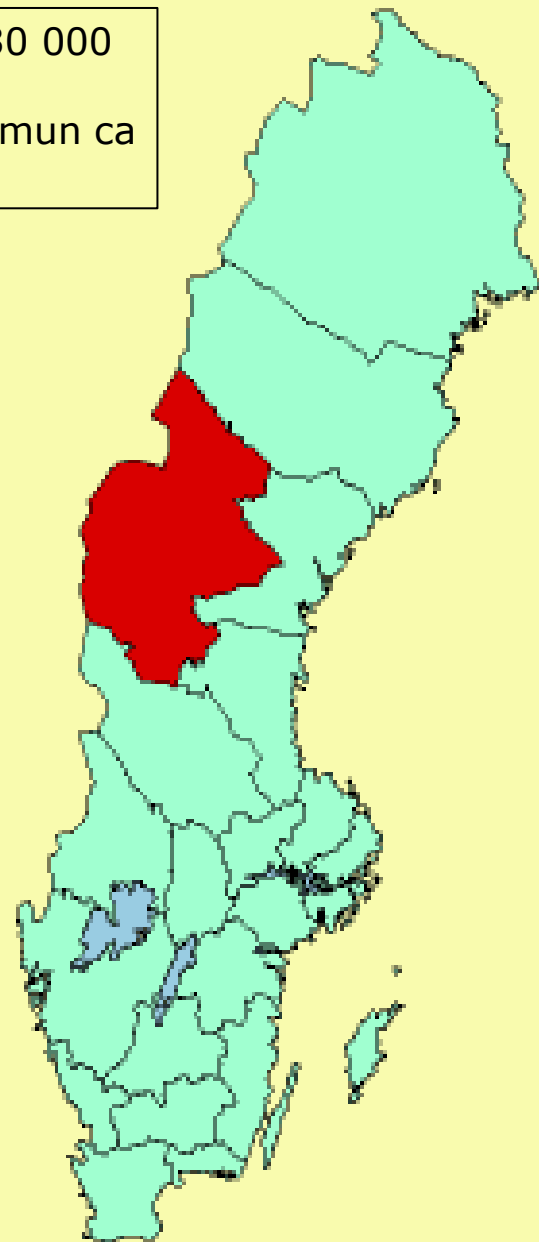
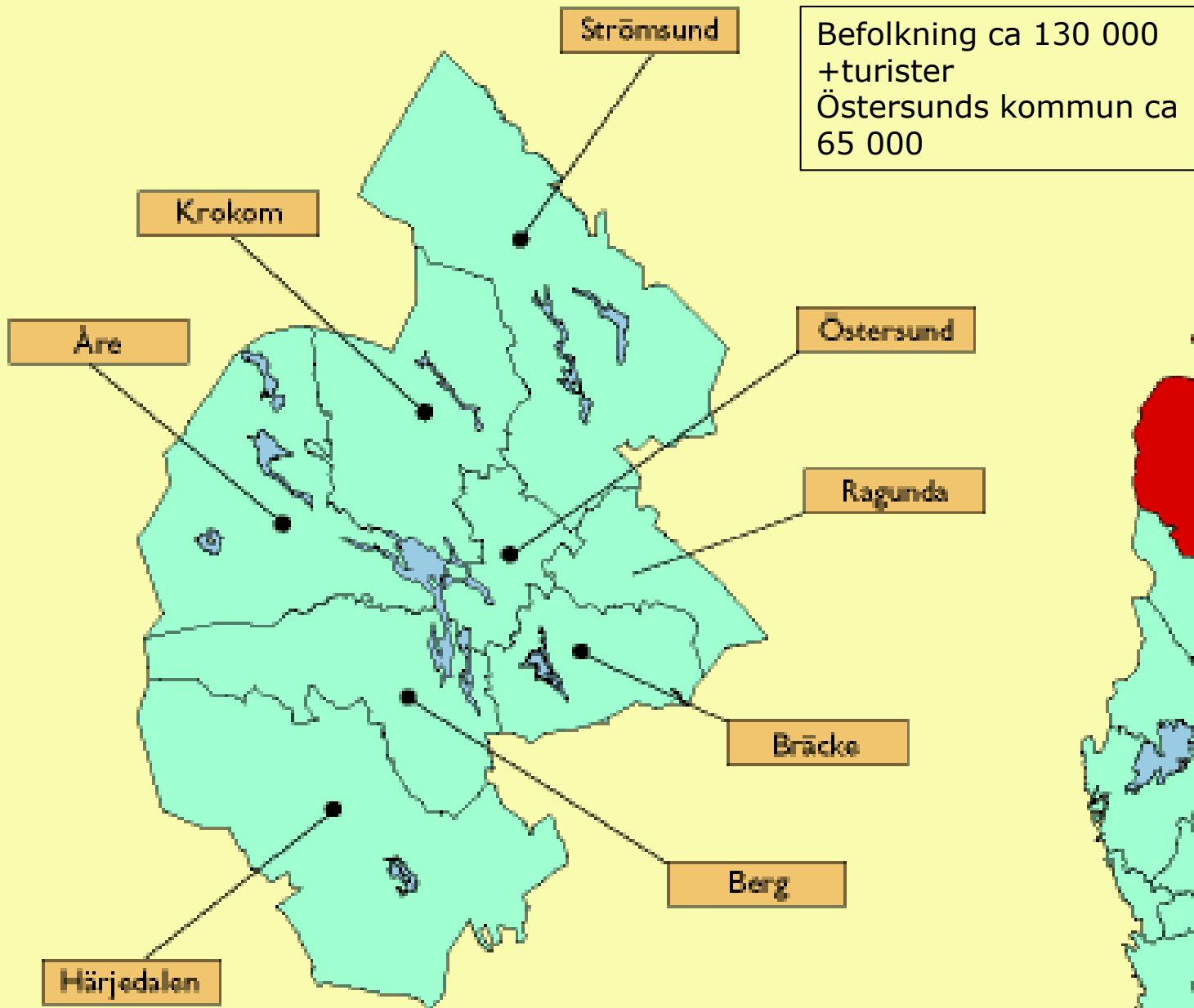


+ 2 Barn-ssk
på avd för
ASIT och
provokation
+2 läk

Allergolog, ST allergologi
Allergisk, dietist, barnssk mott



VAD VI GÖR OCH HUR



FAMILJESTÖD 2015

5–8 februari 2015

Familjer med barn, 6–11 år,
med pälsdjursallergi.

26–29 mars 2015

Familjer med tonåringar,
12–16 år, med svår
födoämnesallergi.

17–20 september 2015

Familjer med barn i grundskolan,
med svår allergisk sjukdom.

Familjestödsdagarna bekostas
till viss del av Arvsfonden. Varje
familj betalar en själv kostnads-
avgift om 3 500 kronor.

Läs mer på:

<http://astmaoallergiforbundet.se/familjestodsprojektet/>



Utbilda Familjen

Kom på Allergifamiljedagar den 11-14 februari 2016



Start 2014



Livskvalitet



- Födoämnesallergi /överkänslighet är **vanligt**.
- Studier visar att de upplever **sämre livskvalitet** utifrån otrygghet, oro, utanförskap, oförståelse.



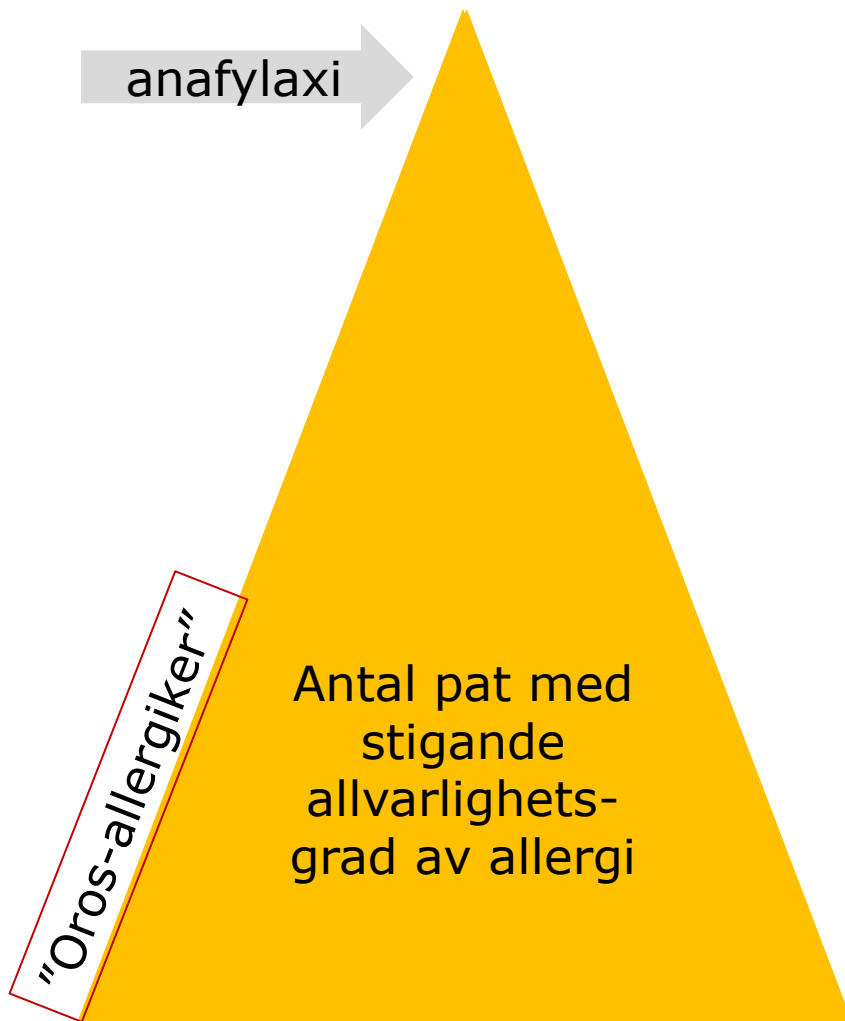
Överdiagnostiserat!

- ...och ofta självdiagnostiserat
 - Där orsaken ofta är **oro och felinformation!**

- Så det blir ju **än** viktigare att hjälpa dem ur "allergin"!
- Men gör vi det? Prioriteras det? Och vad har vi att erbjuda?



anafylaxi



Antal PM,
vårdprogram
och insatser per
patient



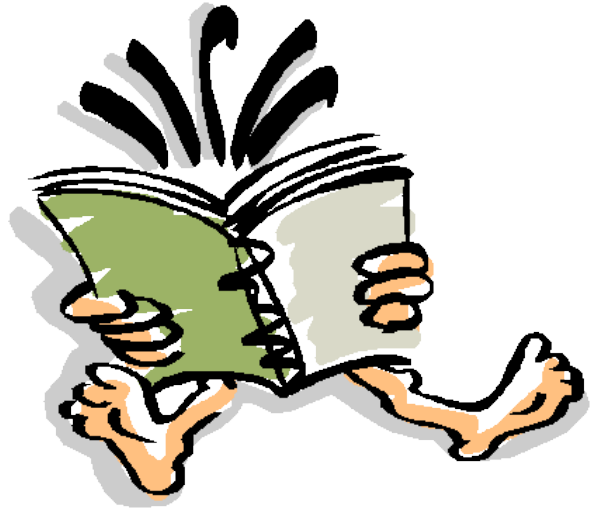
Oro skapar skyddsmurarar

- Matlådor
- Stekpannor/kastruller på resor
- "Vi har inte introducerat det, för pappa tål inte..."
- Undviker resor, kalas, caféer, bio...

Socialt utanförskap
och/eller
sjukdomsvinst



Oro pga myter Massmedia & Sociala medier "Google-vård"



- Överdrifter och okritiska berättelser
- "2:a gången blir det värst." "Det blir värre för varje gång."
- "Det vet man ju hur farligt jordnötter kan vara"
- "Allt som är luftburet kan man dö av."
- "Jag tål **inga** E-nr."

Lever med rädslor och
oro
på felaktiga grunder



Symtom och Mediciners effekt?

- Hudreaktion – vågar ej ge i munnen
- Urtikaria övertolkas ofta som livshotande besvär, likaså läppsvullnad och halsklåda (enskilt symtom)
 - SFFAs svårighetsgradering
- Övertro på kortison:

”det är så skönt när jag tar Betapred – då känner jag hur allergi-chocken viker på 5 minuter”

 - SFFAs behandlingstabell



"Klinikens kriminalkommissarie"

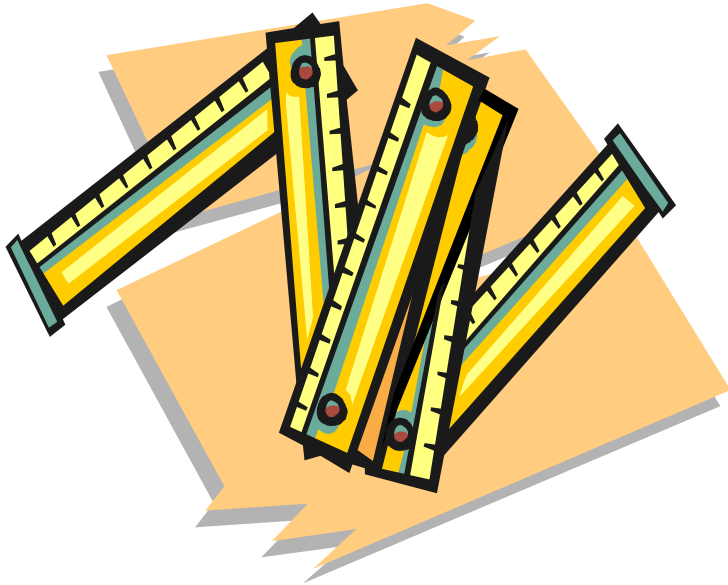
Vad har hänt? (symtom)
Vad har utlöst reaktionen?
Hur fort gick det?
Vilken behandling?
Hur snabbt gick det över?
Hur många ggr har det hänt?



- Vid allergiutredningar måste man vara anamnesens mästare!
- "Vänd på alla stenar"
- Så korrekt diagnos som möjligt!



Allvarlighetsgrad



- Vem kan dö av sin allergi? och vem får bara lite besvär?
- Allergologens/doktors uppgift att placera patienten på "**allergiskalan!**" ofta för att minska på onödig oro



“Allergiskalan”

(litet arbetsredskap)

- 100 ■ Livshotande allergi.
- 75 ■ Sjuk, söker ev sjukvård.
- 50 ■ Besvärad, avbryter vardagsaktivitet.
- 25 ■ Reagerar, men fortsätter vardagen.
- 0 ■ Inga reaktioner alls

Var tror
Du att
Du/Ditt
barn
är?



Hur kan man arbeta med skalan?

- Hur går tankarna om allergin?
 - Kan Ni se var på skalan Du/Ert barn har hamnat?
 - Är det lika för varje födoämne?
- Sedan placerar doktorn patienten på skalan....
Utifrån anamnes: symtom och agens
Många får man sänka, andra kan behöva puttats upp!



Forts.

Immunologisk reaktion IgE-förmedlad

- Varierar på skalan 25-100
Glidning av triggerfaktorer
- **OAS!**
- Befintligt IgE – utan reaktion =
0 på skalan
Övertolkningar av sjukvården



Ge andra ord

Andra icke allvarliga födoämnesreaktioner

- "Överkänslighet", "känslig hud"
- **Besvärligt, men inte farligt!**
- Upprepa som mantra

Provokationer utanför vanlig rutin

FÖR ÖKAT VÄLBEFINNANDE

- Minus-lista
- Numrera ordning
 - Vad är viktigast ur näringssynpunkt?
 - Vad är oroligast? – ev DV
- Läxa till nästa besök



"Allergiskalan"

"Pizza-Patrik"

Soya
???

- 100 ■ Livshotande allergi.
- 75 ■ Sjuk, söker ev sjukvård.
- 50 ■ Besvärad, avbryter vardagsaktivitet.
- 25 ■ Reagerar, men fortsätter vardagen.
- 0 ■ Inga reaktioner alls

Jordnöt
kanske

Var tror
Du att
Du/Ditt
barn
är?

Alla
kryddor
utom
bockhorns
klöver



Hur gjorde vi sen?

Patrik fick en idé:

- Lista med alla kryddor
 - "Mammas mini-pizzor"
 - 1 krydda per pizza
 - 1 provok per vecka
- Patrik kom till barnmott, slog sig ner i tonårssoffan utanför allergisk:s rum, sa "tjena!" och åt en pizza. Väntade 30 min och sa sedan "Ses om en vecka!" Bockade av krydda efter krydda.



“Café-metoden”

...ELLER TONÅRS-SOFFAN



- “Parkerings-metoden”
- “Återbesöks-metoden”



“Allergiskalan”

“Apelsin-flickorna”

- 100 ■ Livshotande allergi.
- 75 ■ Sjuk, söker ev sjukvård.
- 50 ■ Besvärad, avbryter vardagsaktivitet.
- 25 ■ Reagerar, men fortsätter vardagen.
- 0 ■ Inga reaktioner alls

Var tror
Du att
Du/Ditt
barn
är?

Ev klåda,
eksem-
försämring



Hur gjorde vi sen?

TJEJERNA GICK MED PÅ APELSINPROVOKATION

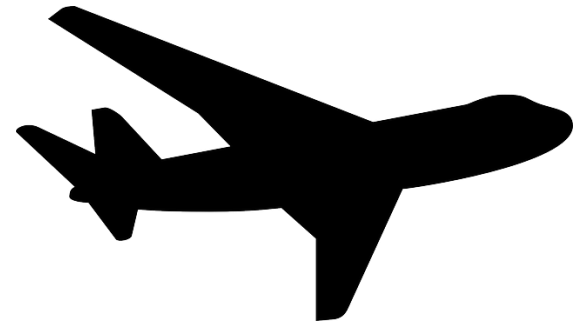
- 1) Gick in i rummet med en apelsin och lade den framför pat.
- 2) slog sig ned och småpratade lite
- 3) skalade apelsinen
- 4) delade i klyftor
- 5) skar en klyfta i bitar
- 6) pat smakar en liten bit
- 7) småpratade lite till
- 8) fick större bit apelsin

- 9) till slut åt hela apelsinen – och tyckte det var gott!



"luftburna provokationer"

VÄRT ATT GÖRA



- Ofta orimliga agens i pat:s oro.
- Obeh astma/BHR bakom upplevda symtom?

- Parallellt med befintlig provokationsverksamhet
 - "gardin-tricket"
 - Fung som isbrytare
 - Tåg/flyg – övr socialt



Sachsska studie



Efter provokation

- Följ upp!
 - Har Du vågat?
 - Hur gick det?
 - Har Du provat igen?

 - Beröm och pepping!
 - Upprepa!!!



Sammanfattning

- Låt oros-allergikerna få ta plats på mott – samhällsvinst
- Är oron adekvat? – korrekt diagnos
- Allergiskalan 0-100 (Allergi är inte = 100)
Ångestdämpande
- Nya ord: Din allergi är besvärlig, men inte farlig. Lättare att leva med!
- Tips och stöd att provocera själv, peppa, följ upp.
- Utbilda alla led i sjukvården – hitta oron tidigt



Så.....

Med kunskap,
engagemang och
stor omtanke kan vi
nog riva lite murar
även för de mest
oroliga. Men vi kan
inte omvända alla.



SLUT !

