ASTMA- OG ALLERGIFORBUNDET

Pollenallergi hos barn og unge
- Informasjon til foresatte, skole og barnehage

Pollenallergi er en vanlig luftveisallergi hos barn og unge. Den oppstår når immunforsvaret reagerer på pollen fra trær, gress eller ugress.
Symptomene opptrer i vår-og sommermånedene, når det er pollenspredning i luften.



Vanlige symptomer på pollenallergi

- Hyppig nysing
- Rennende eller tett nese
- Kløende, røde eller rennende øyne
- Kløe i hals eller nese
- Tretthet og redusert søvnkvalitet
- Konsentrasjonsvansker på skolen
- Hoste eller forverring av astma

Barn og unge kan ofte ha ulike og varierende plager, derfor et det viktig å følge med på mulige symptomer.

Behandling av pollenallergi

Allergimedisiner kan bidra til å redusere symptomene.
Vanlige behandlinger er:

- Antihistaminer
- Nesespray
- Øyedråper

For barn og unge med større plager kan det også være aktuelt med:

- Allergivaksinasjon
- Astmamedisiner

Snakk med lege om hva som er riktig behandling.

Brosjyren er utviklet i samarbeid med ALK Nordic

ASTMA- OG ALLERGIFORBUNDET

Behandling og tilrettelegging
- Barn og unge med pollenallergi skal delta i lek, læring og aktiviteter på lik linje med andre.

Små tiltak i hverdagen kan redusere pollenplager

- Følg med på pollenvarselet - pollenvarsel.no
- Skift klær etter å ha vært ute
- Skyll håret og bytt putevar før leggetid
- Luft når pollennivået er lav og tørk klær innendørs

Ved sterke eller langvarige plager bør man kontakte lege.

Tilrettelegging i skole og barnehage

Barn med pollenallergi kan ha behov for enkle tilpasninger i hverdagen.
Skole og barnehage kan bidra ved å:

- Ha forståelse for barnets symptomer
- Tilrettelegg ved sterk pollenspredning, dersom barnet er svært plaget
- Gi barnet mulighet til å vaske ansikt og hender etter utelek
- Sørge for tilgang til foreskrevet medisin ved behov
- Være oppmerksom på symptomer som påvirker konsentrasjon og læring

For eldre elever kan det være nødvendig med tilrettelegging ved prøver og eksamen.

For mer informasjon kan du lese her

Eller kontakt:
Fastlege
Helsestasjon
Apotek



3.2026