



Astma-Allergi  
Danmark

# ASTMA-ALLERGI DANMARK

POLLEN, PRODUKTVALG OG RÅDGIVNING



LÆS HER OM DE TILBUD, VI HVER DAG HAR TIL DIG



# PERSONLIG RÅDGIVNING OM NETOP DIT PROBLEM



Har du prøvet at komme hjem fra lægen med en recept – og så opdage, at du pludselig står med mange spørgsmål omkring din sygdom? Så er du ikke den eneste!

For astma og allergi er sygdomme, der griber utroligt ind i din hverdag og kræver, at du har styr på, hvordan du styrer uden om alt det, der forværrer din sygdom.

Det har de færreste, og det mærker vi i Astma-Allergi Danmarks Rådgivning. Her kan du frit og gratis ringe og få råd til, hvordan du selv eller en pårørende bedst muligt indretter hverdagen.

Vores telefonrådgivning er åben dagligt. Den er bemandet af fagpersonale, fx en sygeplejerske, sundhedsplejerske, læge og ernæringsekspert.

**Ring til vores rådgivning  
på telefon 43 43 42 99**

## I vores telefonrådgivning kan du

- Få gode råd om din medicin
- Få gode råd om din hverdag
- Få svar på spørgsmål, når du er i tvivl
- Få vejledning om at søge økonomisk støtte
- Og meget, meget mere

Dog kan du ikke

- Få stillet en diagnose
- Få recept på din medicin

Ring til os og få råd om din hverdag. Vi tager en tid til en personlig samtale og følger gerne op ved at maile dig yderligere materiale, når vi kan.



## Er du medlem af Astma-Allergi Danmark

kan du benytte dig af Net-Rådgivningen. Her kan du – når det passer dig – skrive til os om dit problem. Vi garanterer dig et personligt og fortroligt svar inden for maks. fem hverdage – ofte før.

## STØT OS!

Astma-Allergi Danmark arbejder for, at alle berørt af astma og allergi, kan få en bedre hverdag.

Vi arbejder på at styrke forebyggelsen. I dag er omkring 1,7 millioner danskere berørt af astma, allergi eller anden overfølsomhedssygdom, og det tal er desværre stigende.

## Med din hjælp kan vi hjælpe dig og andre!

**Støt os på [www.astma-allergi.dk](http://www.astma-allergi.dk)  
eller Reg.nr. 9173,  
Konto.nr. 635 9965**

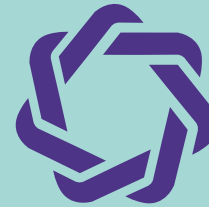
## Vi hjælper dig ved at:

- Formidle faglig viden
- Indsamle viden om, hvordan hverdagen ser ud for alle os med astma og allergi
- Følge med i forskningen
- Sætte politisk fokus på området.

Vi samarbejder med både private og offentlige instanser, patientorganisationer i Danmark og i udlandet.



# TRYGHED NÅR DU KØBER PLEJEPRODUKTER



DEKLARERET I SAMARBEJDE MED  
**Astma-Allergi Danmark**



Det er så godt som umuligt at tyde og forstå de kemiske navne bag på en varedeklaration.

Det kender vi alt til i Astma-Allergi Danmark. Desværre kender vi også alt for godt de problemer, det giver, når indholdet i et plejeprodukt bliver skyld i en livsvarig kontaktallergi.

Derfor lancerede vi mærkningsordningen med Den Blå Krans.

## Målet med ordningen er at sikre, at du som forbruger

- Trygt kan købe plejeprodukter uden frygt for stærkt allergifremkaldende stoffer. Og vel og mærke UDEN at være ekspert i at læse varedeklarationer.
- Får flere sunde valgmuligheder, fordi vi konstant samarbejder med producenter om at udvikle flere og flere produkter med en lav risikoprofil i forhold til allergi.

## Når du køber plejeprodukter med vores blå logo, kan du være sikker på, at produktet

- Ikke indeholder parfume
- Ikke indeholder farvestoffer
- Ikke indeholder produktsminke
- Ikke indeholder formaldehyd
- Har fået en samlet allergivurdering af alle indholdsstoffer og deres koncentration. Vurderingen foretages ud fra nyeste viden og forskning
- Giver dig mindst mulig risiko for at udvikle allergi

Det koster penge for producenterne at få Den Blå Krans på produktet. Pengene går direkte til vores arbejde, fx med deklarationsordningen og til at oplyse om og hjælpe med kontaktallergi.



Se en fuld liste over deklarede produkter på [www.astma-allergi.dk](http://www.astma-allergi.dk)

# Få pollen-hjælp HVER DAG

– også uden for sæsonen

Ca. 1 million danskere har pollenallergi, men alligevel er det en sygdom, der ofte undervurderes og underkendes. Men vi ved, hvor invaliderende og besværlig, hverdagen med pollenallergi kan være. Derfor arbejder vi løbende på at sætte fokus på sygdommen hos læger og politikere – og vi yder hjælp til dig, der er ramt.

## Hos os kan du få

### DAGENS POLLENTAL

Det er Astma-Allergi Danmark, det står for pollentællingerne i Danmark. Vi er stolte over at have Danmarks største ekspert i pollen ansat som leder af pollentællingerne, og sammen med et hold af pollentællere sørger hun for, at du hver dag i pollensæsonen kan få Dagens Pollental. Pollentallet giver dig et her og nu billede af pollensituationen.

### DAGENS POLLENVARSLING

I samarbejde med DMI udsender vi i pollensæsonen også Dagens Pollenvarsling for birk, græs og bynke. Varslingen giver dig det forventede antal pollen for det kommende døgn. Dagens Pollenvarsling er en hjælp til din planlægning.

### POLLENMAIL

Hver dag i pollensæsonen kan du **gratis** modtage en mail fra Astma-Allergi Danmark. Mailen udsendes hver dag, så snart de nyeste pollental foreligger. Ud over Dagens Pollental indeholder mailen også Dagens Pollenvarsling og Dagens Svampesporeniveau.



## Tilmeld dig pollenmailen på [www.astma-allergi.dk](http://www.astma-allergi.dk)

Der er hver dag nye og nyttige informationer i pollenmailen. Bl.a. gode råd til, hvordan du dyrker udendørs sport, hvis du har pollenallergi eller information om forskellige muligheder for valg af medicin.

### DIT MOBILE POLLENTAL

Vil du gerne være sikker på, at du altid har de nyeste pollental på dig? Så kan du tilmelde dig vores nye service, Dit Mobile Pollental. Her får du hver dag tilsendt Dagens Pollental og Dagens Pollenvarsling, ligesom du får små artikler om pollenallergi og råd til hverdagen.

## Send en sms med teksten MOB POL til 1940

Herefter modtager du et link til et program, du skal downloade.

Dit mobile Pollental sendes via datatrafik, så du slipper for dyre og irriterende sms'er i din indbakke.

Det koster kun 20 kr. at downloade programmet. Heraf går halvdelen som støtte til vores pollen-arbejde.





Astma-Allergi  
Danmark

# MELD DIG IND

Og giv dig selv og familien nye muligheder



## FOR KUN 225 KR. FÅR DU

- Et medlemskab for hele husstanden
- Magasinet AstmaAllergi 6 gange årligt
- Superbillige kursustilbud, fx på Tenerife for voksne med astma
- Personlig og fortrolig Net-Rådgivning, når DU har tid
- Mulighed for at leje billige, røgfri og husdyrfrir sommerhuse i Danmark og Spanien
- Mulighed for at søge fonde og legater
- Særbud på produkter med **Den Blå Krans**
- Billige bøger, pjecer mv.

Astma-Allergi Danmark er en medlemsforening. Vi modtager kun ganske få offentlige tilskud, og vores arbejde er derfor helt afhængig af, at vi har medlemmer, der støtter vores sag.

Som medlem er du derfor med til at sikre, at vi kan fortsætte vores arbejde med bl.a. pollentallet, med at undgå unødige og allergifremkaldende kemi i forbrugerprodukter og med at give personlig rådgivning til alle.

### MELD DIG IND, ALLEREDE I DAG!

Ring på tlf. 43 43 59 11 eller på  
[www.astma-allergi.dk/blivmedlem](http://www.astma-allergi.dk/blivmedlem)