

“Å gå til frisøren har alltid vært en utfordring på grunn av min psoriasis”

Øyeblikk de fleste tar som en selvfølge.



psoriasisinfo.no



Norsk Psoriasisforbund
Postboks 6547 Etterstad
0606 Oslo

Besøksadresse
Grenseveien 99
T: 23 37 62 40
F: 22 72 16 59
E: post@psoriasis.no
www.psoriasis.no

Telefontid
Mandag - fredag:
kl. 09.00-15.00
Kontoret er åpent for
besøk kl. 09.00-15.00

Forbundets bankgiro
6049.05.32458

Annonser
DM, Reklame & Design AS
T: 22 59 90 07
E: ragnar.madsen@drd.no



E: post@psoung.no
www.psoung.no

*Psoriatikeren er et tids-
skrift for mennesker med
psoriasis, atopisk eksem,
andre hudsykdommer
og psoriasisartritt.*

*Frist for stoff til
Psoriatikeren nr. 2
er 15. mai 2012*



Generalsekretæren har ordet
Forbundslederen

5
7

Tema: Psoriasis i hodebunnen
– Mer utfordrende å behandle
Har gitt hodebunnen en pause
Hodebunnsbehandling
Triologi mot hodebunnspsoriasis

8
10
13
14

Hedersprisen 2012

15

Ny studie på håndeksem

18

Psoriasisfisk til Norge

19

Nytt fra utvalgene

20

PSO-ung
Har du forslag til nytt navn på PSO-Ung?
Sommerleir til Burgas, Bulgaria

22
23

NPF informerer
Positiv evalueringsrapport om Statens behandlingsreiser
Utlysning av forskningsmidler
NPF inviterer til 50-års jubileumskonferanse!
Søk om prosjektmidler hos Extrastiftelsen

24
24
25
26

Dette hjelper for meg

27

Særfradrag for store sykdomsutgifter

28

Bilag til selvangivelsen 2011

29

På X og tvers

31

Sudoku og X-ord

35

Vervekampanje

36

REDAKSJONEN

Redaktør
Eli Synnøve Gjerde

Redaksjonsråd
Ragnar Akre-Aas
Hege Thommesen Mürer
Terje Nordengen

Design og annonsesalg
DM, Reklame & Design
Postboks 7011 Majorstuen
0306 Oslo
Tlf. 22 59 90 07
ragnar.madsen@drd.no
www.drd.no

Kontingentsatser 2012
Enkeltmedlemskap 375,-
Husstandsmedlem 185,-
Ungdom under 26 år 180,-
Abonnement Psoriatikeren 120,-

NPF'S SENTRALSTYRE

Leder
Ragnar Akre-Aas
Vardeveien 24A
1850 Mysen
T: 907 77 796
E: raa@psoriasis.no

Jane V. Heggheim
Stardalen
6843 Skei
T: 928 52 910
E: jane.h@psoriasis.no

Nestleder
Kenneth Waksvik
Langårdveien 12
3716 Skien
T: 473 12 022
E: kenneth.w@psoriasis.no

Rolf Dybwad
Ugleveien 23
7500 Stjørdal
T: 948 97 772
E: rolf.d@psoriasis.no

Styremedlemmer
Annveig Jenssen
Ringveien 18
9152 Sørkjosen
T: 415 61 844
E: annveig.j@psoriasis.no

Leder PSO-Ung
Hege Thommesen Mürer
Damhaugveien 14
1352 Kolsås
T: 924 21 654
E: hege@psoung.no

Birger Angelsen
Lailaveien 150
8615 Skonseng
T: 992 61 604
E: birger.a@psoriasis.no

Nestleder PSO-Ung
Jeanett Helen Aukan Bjørnsnøs
Røsandbakken
6530 Averøy
T: 976 35 902
E: jeanett_hel@hotmail.com

Lysbehandling til hjemmebruk

Scan-Med. a/s Norway har 35 års erfaring innen lysbehandling, og leverer i dag utstyr til hudavdelinger på de fleste norske sykehus og til en rekke private hudklinikker i Norge, Danmark og Sverige



Waldmann UV 100 m/Digital Timer

UV 100 består av:

- Bakvegg med to bevegelige vinger
- Dobbel digitalt tidsur
- 8 stk. UV6 / TL01 / PUVA rør
- Rørlengden er 180 cm (helkroppsbehandling)

Pris: fra kr 32.211,- inkl. mva.
med UV6 bredspektrert rør.
Kan også leveres som vendbar modell.
Pris på forespørsel.



UV 236 Serien

Pris: kr 14.891,- inkl. mva.
med UVB rør.

UVA og TL-01 rør
pris på forespørsel.



Håndholdt UVB lampe

UVB håndlampe, med kam

Pris: kr 5.044,- inkl. mva.

Leveres med UVB eller TL-01 rør

**PSO medlemmer innrømmes
15 %
rabatt på oppgitte priser**

For større foreninger/institusjoner finnes en pris på forespørsel

Alle apparatene er CE merket / Nemko – godkjent - Lev.bet.: Alle priser er oppgitt fritt levert pr. post/bil oppkrav. Vi tar forbehold om prisendringer og trykkfeil



Scan-Med. a/s Norway
Postboks 4124 Gulskogen
3005 Drammen
Tlf: 32 26 53 30
Fax: 32 26 53 50
web : www.scan-med.no
e-post : scan-med@scan-med.no

Generalsekretæren har ordet

GENERALSEKRETÆR: Terje Nordengen

Norsk Psoriasisforbund 50 år!

9. april runder Norsk Psoriasisforbund 50 år. Jubileer kan være en fin anledning til å gjøre opp status, og samtidig se på utfordringene som ligger foran.

Norsk Psoriasisforbund har jobbet for mennesker med psoriasis og psoriasisartritt i 50 år, og jeg vil påstå at det er en livskraftig jubelant som skal feires i 2012. Hva har forbundet lykkes med i løpet av disse årene? Er det enklere å ha psoriasis, psoriasisartritt eller andre hudsykdommer i dag enn for 50 år siden? Svaret på det siste spørsmålet er definitivt ja, ikke minst på grunn av den medisinske utviklingen som har skjedd siden starten i 1962. Fortsatt er det likevel for mange utfordringer i dagliglivet til folk med hudsykdommer og psoriasisartritt. Det betyr at det er nok av utfordringer å ta tak i for Norsk Psoriasisforbund i årene framover.

50-årsjubileet skal markeres med flere arrangementer utover hele året. Første markering er en jubileumskonferanse fredag ettermiddag den 13. april i Oslo. Konferansen vil ha et faglig godt program med foredrag fra både hudlege, revmatolog, helsepolitiker og ikke minst brukerne; våre egne medlemmer. I forbindelse med jubileumskonferansen vil festskriftet *Norsk Psoriasisforbund 50 år* bli presentert. Her vil du kunne finne mye interessant stoff fra psoriasisforbundets historie. Konferansen vil også bli kringkastet via web-TV, slik at våre medlemmer og andre interesserte over hele landet kan se arrangementet via sin PC. Link til sendingen finner du på vår nettside, www.psoriasis.no.

PSO-ung, har også jubileum i år. I 25 år har barn og unge blitt tatt vare på av en selvstendig organisasjon som arbeider for å lette de utfordringer man møter som ung med kronisk hudsykdom. PSO-ung er en viktig rekrutteringsplattform for NPF, og de to organisasjonene samarbeider tett om samme mål. PSO-ung vil markere sitt jubileum i forbindelse med Ungdomskonferanse og Landsmøte i Bodø 26.-28. oktober.

Jeg vil henwise til kunngjøringen om Hedersprisen i dette bladet, og oppfordre dere til å sende inn kandidater dere mener fortjener å bli spesielt hedret.

Landsmøte i Bodø

2012 er også landsmøteår i Norsk Psoriasisforbund. Landsmøtet skal arrangeres i Bodø fra 12.-14. oktober. Det vil også bli flere markeringer av vårt jubileum i forbindelse med landsmøtearrangementet. Planleggingsarbeidet er godt i gang, både i forhold til de politiske saker som skal behandles og i forhold til den praktiske gjennomføringen. Det er mitt håp at vi i tiden fram til landsmøtet får gjennomført en aktiv og god drøfting i hele organisasjonen av de viktige spørsmål som skal behandles. Da må enkeltmedlemmer og tillitsvalgte inviteres og trekkes med i drøftingene om forbundets virksomhet, mål og strategier framover. Dette kan gjøres ved at lokallag og fylkeslag avholder medlemsmøte i forkant, og spør medlemmene til råds i sakene som skal behandles.

Også sentralstyret og sekretariatet har behov for korrektiv i form av innspill fra medlemmer og lag til det arbeid og de prioriteringer som er gjort, og til den satsing som skal gjøres. Det er i fellesskap vi må meisle ut fremtidens mål og strategier, og det er med gjensidig respekt for de avgjørelser som tas vi sammen må arbeide framover. Engasjerte og opplyste medlemmer med kunnskaper og interesse for vår sak kan bli gode tillitsvalgte i fremtiden.

Hedersprisen 2012

Landsmøtet er også en anledning til å hedre tillitsvalgte som har gjort en ekstra stor innsats for psoriasisforbundet over mange år. Her vektlegges lokalt arbeid like mye som sentrale verv. Jeg vil derfor henwise til kunngjøringen om hedersprisen i dette bladet, og oppfordrer dere til å sende inn kandidater dere mener fortjener å bli spesielt hedret. Det er viktig at du sender med en god begrunnelse for hvorfor nettopp din kandidat fortjener prisen.

Utlysning av forskningsmidler

Norsk Psoriasisforbund har nedfelt i sitt formål at forbundet skal støtte psoriasisforskningen. I forbindelse med landsmøtet hvert tredje år deler vi ut forskningsmidler til gode forskningsprosjekter på hudsykdommer eller psoriasisartritt. I dette bladet annonseres det om å søke forskningsmidler til gode prosjekter, og jeg håper mange hudleger og annet helsepersonell benytter denne anledningen til å søke. Forskningsmidlene blir tildelt under landsmøtet i Bodø i oktober. Det er NPFs Medisinske råd som vurderer søknadene og presenterer sin innstilling for sentralstyret, som fatter den endelige avgjørelsen.

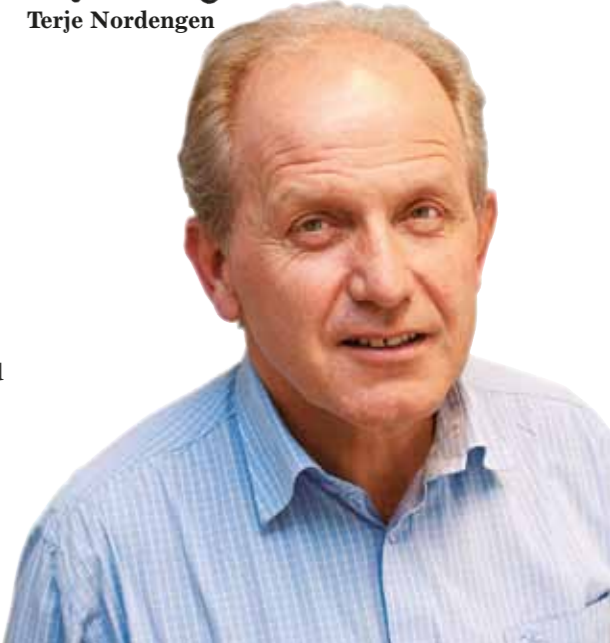
Jeg er også veldig tilfreds med at vi har en flott verveannonse på plass i dette bladet. NPF trenger å vokse og bli sterkere, og for å få til det må alle gode krefter bistå. Jeg håper denne annonsen kan gjøre det lettere for medlemmer og andre å verve nye medlemmer. Samtidig håper jeg vervepremiene kan inspirere til en ekstra innsats.

Med ønske om et godt jubileumsår!

Med vennlig hilsen

Terje Nordengen

Terje Nordengen



Bruk Hodet Når Du Tar Vare På Kroppen Din.



Det er egentlig ganske enkelt å lage gode hudpleieprodukter. Det er bare å blande sammen milde og velkjente ingredienser. Derfor finner du verken parfyme, fargestoff eller parabener i Danatekt. Dessuten er alle våre produkter svanemerkede og så milde at de kan brukes hver dag av både store og små. Les gjerne mer om oss

på www.danatekt.no. Der kan du dessuten stifte bekjentskap med flere av våre svanemerkede produkter som er tilpasset følsom hud. Vi ses på apoteket!

En ny generasjon hudpleie

Kjære medlemmer!

LEDER: Ragnar Akre-Aas

Så er vi inne i vårt jubileumsår. Vi kan konstatere at vi gjennom disse årene har "festet oss" som organisasjon, og at vi har bidratt til en bedre hverdag for de gruppene vi representerer.

13. april lanseres festskriftet som vil oppsummere mer nøyaktig hva som er utrettet og hvordan. Alle medlemmer vil motta skriftet med Psoriatiker nr. 2/2012. Jeg går derfor ikke i detalj om hva vi har gjort i disse 50 årene, men at vi har spilt en vesentlig rolle for personer med hud- og leddlidelser (artritt) er hevet over enhver tvil. Vi har vært pådriver for å få til behandlingsformer som har stor betydning for våre grupper. Eksempelvis hadde det helt klart ikke vært et så godt klimabehandlingsstilbud hvis ikke NPF hadde eksistert. Vårt arbeid for å bidra til at pasienter får gode medisiner, er et annet eksempel på vår innsats.

Det vil bli en sentral markering av 50-årsjubileet 13. april i Oslo, og naturlig nok blir den største sentrale markeringen i forbindelse med vårt landsmøte i Bodø 12.-14. oktober.

Hva blir fremtiden?

Vi skal se fremover, og det er viktig at vi, sentralt og lokalt, fokuserer både på vår historie, men også på hva vi kan gjøre og stå for fremover. Det aller viktigste er at vi fokuserer på hvor betydningsfullt det er med en organisasjon for våre pasientgrupper. Vi må alle bruke sjansen til å markere NPF. Det kan skje både gjennom konferanser, presse (lokal/sentralt), på nettet, i møter og i samtaler "rundt kaffebordet". Benytt anledningen, det er bare fantasien som begrenser hva vi kan gjøre og hvordan!

I hvert fylke bør det være minst et åpent arrangement hvor det tas sikte på å gi opplysning til offentligheten om våre sykdommer (psoriasis, psoriasisartritt og atopisk eksem) og hvilke behandlingsmuligheter som finnes. Samtidig må som før nevnt, organisasjonen fremheves. Organisasjonen er helt avgjørende i arbeidet med å få gjennomslag for viktige krav hos de ulike beslutningstakere, og for å kunne bidra til et

Vi kan konstatere at vi gjennom disse årene har "festet oss" som organisasjon, og at vi har bidratt til en bedre hverdag for de gruppene vi representerer.

bedre behandlingstilbud. Pass på å få publisitet om de aktuelle møtene ikke minst i presse og radio/tv; og tips oss for omtale på våre nettsider, Facebook ol.

Samhandlingsreformen

1.januar 2012 trådte de lovene som regulerer den såkalte samhandlingsreformen i kraft. Nå er det slik at kommunene skal overta mer av ansvaret for helsetilbudet til befolkningen i sitt område, også til kronikere. Dette er en utfordring for kommunesektoren. Lovene er der, men hvordan det blir i praksis, gjenstår å se. Jeg er optimistisk, men vi må alle være våkne for hvordan reformen virker.

Kunnskapen om "våre" sykdomsgrupper må vi regne med er begrenset. For meg er det åpenbart at kommunene har behov for den kunnskapen vår organisasjon besitter. Det innebærer at NPF lokalt og sentralt må kommunisere godt med kommunene, for å få et godt utviklet tilbud til våre pasienter. I den sammenheng vil jeg anbefale at lokal-lagene og fylkeslagene tar kontakt med kommunene i sitt område, for å få klarhet i hvilke planer de har for våre grupper. Jeg tror kommunesektoren vil sette pris på at vi tilbyr våre kunnskaper.

Sentralt vil vi arbeide for å støtte våre lokal- og fylkeslag ved disse henvendelsene, både direkte og ved å gi opplæring som gjør lagene sikrere ved sine henvendelser til kommunene.

Krevende samhandling

Utfordringene med den nye samhandlingsreformen, er nok kanskje forholdet mellom kommunene og helseforetakene. Selv om det har vært samarbeid mellom disse aktørene i helsesektoren tidligere, skal

det nå lages formelle avtaler mellom de nevnte instanser. Vi må følge med på disse avtalene, som alle blir offentliggjort. Vi kan komme med kommentarer, om vi for eksempel mener at de ikke sikrer våre pasienters behov. Sentralt vil vi følge dette nøye. I tillegg til å ha kontakt med statlige myndigheter, vil vi også ha kontakt med Kommunenes Sentralforbund (KS), som vil få en viktig rolle i denne reformen.

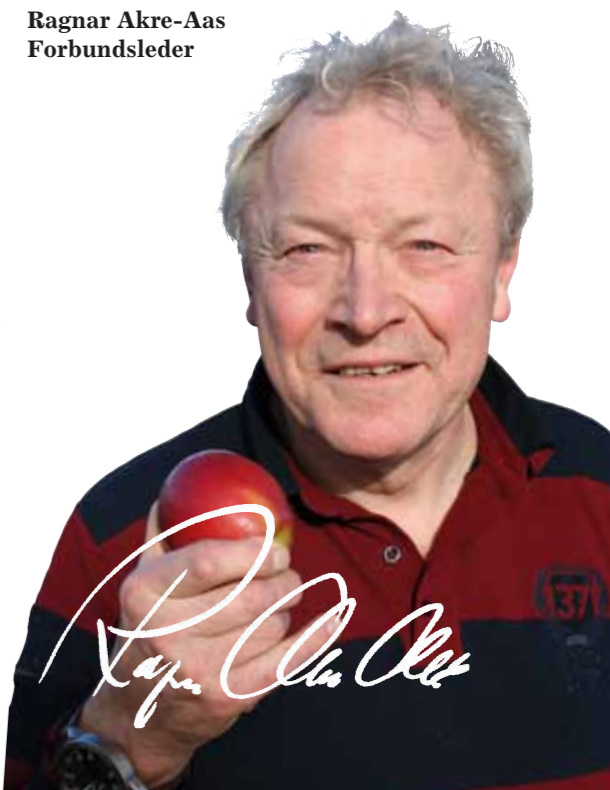
Ellers er min stadige påminnelse om at vi trenger flere medlemmer ikke til å unngå. Jeg vet at det kan virke vanskelig å få folk inn som medlemmer (mange organisasjoner sliter), men prøv i alle sammenhenger å påvise fordelene ved å ha en interesseorganisasjon for våre medlemmer.

Og – selg lodd! Det er også viktig for vår økonomi.

Fortsatt et meget godt år i 2012!

Mange gode hilsener

**Ragnar Akre-Aas
Forbundsleder**





Psoriasis i hodebunnen:

– Mer utfordrende å behandle

Cirka 70-80 % av alle som har psoriasis, opplever å få en hodebunnsaffeksjon i løpet av livet. Psoriasis i hodebunnen kjennetegnes ved at den er mer utfordrende å behandle, sammenlignet med psoriasis andre steder på kroppen.

Tekst: Eli Synnøve Gjerde

Langt de fleste psoriasispatienter opplever å få hodebunnspsoriasis. – Det er likevel sjelden at psoriasis kun oppstår i hodebunnen, den er som regel en del av et større bilde, sier lege ved St. Olavs Hospital i Trondheim, Alexandros L. Stefou.

Annerledes form

– Behandlingstilbudet og virkestoffene i medikamentene som brukes mot hodebunnspsoriasis, er de samme som ved behandling for

resten av kroppen. Formen er imidlertid annerledes. En salve fungerer for eksempel svært godt på kroppen, men den vil nesten være umulig å smøre på hodebunnen. Den blir for tykk og vanskelig å applisere. Til hodebunnspsoriasis benyttes derfor tynnere linimenter, i form av lotion eller gel, sier legen.

Mangler naturlig friksjon

Hodebunnspsoriasis er kjennetegnet av såkalt psoriasisplakk eller -kaker, som varierer fra noen få centimeter, til flere centimeter i diameter i stør-

relse. Utslettet er rødt, og pasienten har i større grad skjell i hodebunnen, sammenlignet med andre steder på kroppen. Dette skyldes at området er mindre utsatt for naturlig friksjon, lys og luft.

– Ved tradisjonell hodebunnsbehandling er 1. trinn å starte med å fjerne de tykke skjellene, såkalt *avskjelling*. Dette gjøres vanligvis ved hjelp av håroljer, som for eksempel salisylhårolje, sier Stefou. Mens håret virker ugunstig ved å hindre lys og luft i å komme inn til hodebunnen, har håret en positiv effekt knyttet til selve avskjellingen. – Når det brukes en hårolje og en badehette, så holder håret på oljen og skaper et fuktig miljø. Det gjør det enklere å fjerne de tykke skjellene i hodebunnen, forklarer han.

Effektiv lokalbehandling

Etter at skjellene er fjernet, begynner selve behandlingen. – Når vi starter behandlingen av huden, bruker vi linimenter enten i flytende form, eller i form av en gel. Det blir litt opp til pasienten selv å velge det han eller hun er mest komfortabel med, sier Stefou. Fordelene med lokalbehandling, har vist seg å være få bivirkninger og rask virkning. Spesielt med hensyn til hodebunnspsoriasis, har det vist seg effektivt å bruke steroidpreparater, alene eller i kombinasjon med medikamenter som inneholder D-vitamin. Disse legemidlene regulerer celledelingen, og normaliserer hudcellenes reproduksjon. I tillegg har D-vitaminpreparatene en betenningssedempende effekt. – Får man kontroll over sykdommen med lokalbehandling, så holder det. Fungerer det ikke, så må vi gå til neste trinn, forteller Stefou.

Tilbyr grensestrålebehandling

Lysbehandling kan ha en god effekt også ved hodebunnspsoriasis, men ifølge Stefou har trolig denne behandlingsformen ikke like god effekt på hodebunnen, som andre steder på kroppen. Legen påpeker at eventuelle manglende resultater ikke er vitenskapelig bevist, men at det kan være grunnlag for å hevde dette basert på generell erfaring.

Ved St. Olavs hospital i Trondheim tilbys også såkalt *grensestrålebehandling*, som er en overfladisk røntgenstrålebehandling hovedsakelig benyttet på tilstander hvor kun begrensede områder på kroppen er affisert. Ifølge Stefou kan dette være en aktuell behandling, men ettersom det innebærer en viss strålingsmengde, så bør det kreve en moderat tilnærming til langtidsbruk.

Begrenset biologisk behandling

Neste trinn i behandlingstigen er såkalt systemisk behandling, i form av medikamenter som Methotrexat, Neotigason® og Sandimmun®.

Systemisk behandling, som også omfatter biologiske legemidler, benyttes relativt sjelden når den enkelte kun har psoriasis i hodebunnen. Det anvendes hyppigere når hodebunnspsoriasis oppstår i kombinasjon med en betydelig andel psoriasisutslett ellers på kroppen.

– Dersom en pasient har mye psoriasis i hodebunnen, så har han/hun normalt sett mye utslett også andre steder. Ved psoriasis kun i hodebunnen vil man sjelden kvalifisere til biologisk behandling, med bakgrunn i de nasjonale faglige retningslinjer. Denne typen behandling tilbys hovedsakelig kun når annen behandling, som lokalbehandling, lysbehandling og tabletter har vist seg ikke å fungere. Retningslinjene gir imidlertid rom for avvik ved spesielle lokasjoner, og ved spesielle tilfeller kan man da tilsynelatende gi biologisk behandling kun ved affeksjon i hodebunn, ettersom dette er et synlig område for skjelling. Dette skjer likevel relativt sjelden, forklarer Stefou.

Etterlyser alternativer

Avslutningsvis poengterer Stefou at det per i dag er lokalbehandling med preparater i gelform og linimenter,

i kombinasjon med D-vitamin, som ser ut til å ha best effekt mot hodebunnspsoriasis. Legen etterlyser imidlertid større valgfrihet med tanke på slike linimenter, ettersom det i dag er få alternativer på markedet. – Vi har ikke så mye vi kan støtte oss til, sier Stefou, som for tiden er i ferd med å fullføre sin hudlegespesialisering.

Hudpoliklinikken ved St. Olav er opptatt av å gi nye pasienter god opplæring, blant annet ved å vise nye psoriasispatienter hvordan avskjelling i hodebunnen gjøres mest mulig effektivt. – Mestring av egen hudsykdom er viktig. Hodebunnspsoriasis oppleves veldig sjenerende for mange. Det er et område som det ikke er lett å dekke til, og når det drysser flass ned på klærne vil enkelte for eksempel velge klær med omhu. Vi ser at hodebunnspsoriasis affiserer pasienten relativt mye, sier Alexandros L. Stefou.

Han oppfordrer til slutt hudpasienter om å være åpne i forhold til hvor fornøyde de er med behandlingen som tilbys, og at pasienten i samarbeid med legen kan finne et behandlingsopplegg som er forenlig med en balansert hverdag for den enkelte.





Har gitt hodebunnen en pause

Ellen Thuseth fra Nordland har forsøkt en rekke behandlinger for sin hodebunnpsoriasis. Frustrert ser hun virkning i 1-2 måneder, før effekten begynner å avta.

Tekst: Eli Synnøve Gjerde

Ved behandling av hodebunnpsoriasis er det vanlig å rotere mellom ulike behandlingstyper og medikamenter, som følge av at psoriasis responderer i mindre grad når samme medikament brukes over tid¹. Ellen Thuseth har fått erfare dette, og har fremdeles ikke lyktes med å finne en behandling med stabilt god og langvarig virkning.

– Jeg har forsøkt så mange behandlinger. De fungerer kjempebra i 1-2 måneder, før virkningen avtar. Legen har forklart at det skyldes at

kroppen blir *immun*, eller *resistent*, forklarer den 23-år gamle nordlandsjenta. Thuseth har hatt psoriasis siden hun var 14 år, og mens behandlingen på kroppen har vært svært effektiv, har hun enda ikke funnet en god løsning for hodebunnpsoriasis.

Irritert hodebunn

– Det har vært slitsomt siden det har vært så mye. Jeg har prøvd så mye forskjellig, og til slutt blir det at man gir litt opp. Kortisonkremer har vært som en mirakelkur for ansikt, knær og albuer, men jeg kan ikke bruke det i håret, forteller Ellen. Hudlegen

har nå anbefalt henne at hodebunnen bør ha en pause, rett og slett for at huden skal få etterlengtet hvile. Mye bruk av kremer og medisiner har virket irriterende, og hodebunnen har sjelden fått slappe av over lengre tid. Ifølge Thuseth er det naturlig at psoriasis da blomstrer opp, men samtidig har pausen gjort godt, både fysisk og psykisk.

– Jeg slipper å vaske ut håret hver eneste morgen, eller bruke kremer osv. i håret. Håret er mye mindre fett, og ser helt annerledes ut. Stellet tar kanskje ikke så mye tid, men det føles som at det gjør det. Det er en byrde å holde på med, sier hun.

Tøff ungdomstid

Psoriasis startet i form av tørr hud bak ørene. Det klødde mye, og la seg skorper over sårene. Desto mer Ellen klødde, desto mer spredte utslettet

seg. Til slutt måtte den unge tenåringsjenta klippe håret for å komme til. – Det var ikke gøy å være 14 år og kortklipt. Etter hvert fikk jeg det også i ørene, og det var helt forferdelig. Jeg så ut som en person som hadde gått på cellegift, hvor håret så vidt hadde begynt å vokse ut igjen, sier Ellen alvorlig. – Det var liksom ingen som kikket på meg lenger når de pratet, jeg følte bare at de stirret på sårene mine. Mange trodde jeg hadde noe smittsomt, og ville ikke komme i nærheten av meg.

Det hjalp betraktelig da foreldrene stilte opp på foreldremøte, og informerte andre foreldre om hvordan Ellen hadde det. Foreldrene snakket igjen med sine barn, og situasjonen ble langt bedre. – Jeg hadde jo bare en hudsykdom, jeg var tross alt ikke farlig, sier Ellen Thuseth med et smil.

Behov for spesialist

Det gikk nesten to år før Thuseth fikk riktig diagnose, noe som også gjorde det vanskelig å informere andre om hva plagene egentlig skyldtes. – Jeg var inn og ut hos fastlegen de to første årene. Han behandlet meg med penicillin. Da ble jeg bare verre, og utslettet spredte seg nedover ansiktet, halsen og ryggen. Til slutt ble pappa med til legen, og krevde at jeg fikk komme til en spesialist.

Hudlegen påviste umiddelbart riktig diagnose, og etter 4-5 måneder med behandling var Ellen fri alt utslettet hun hadde hatt i ansiktet og rundt ørene. Selv om hodebunnpsoriasis ikke slapp taket, så fikk Ellen Thuseth en ny og bedre hverdag.

“Det var liksom ingen som kikket på meg lenger når de pratet, jeg følte bare at de stirret på sårene mine.”

Viktig å bli hørt

Thuseth mener informasjonen hun fikk hos fastlegen var for dårlig. Hun fikk ikke stilt diagnose, og fikk dermed heller ikke brosjyrer eller henvisning til informasjonskilder hvor hun kunne lære mer om sykdommen. Det var først da hun kom til hudlegen, at hun ble tatt på alvor. – Det er viktig å bli hørt, og å få riktig behandling. Da blir man mer beroliget selv også, sier Ellen Thuseth.

Mot hodebunnpsoriasis ble det først forsøkt tradisjonell tjærebehandling, og lysbehandling. Lysbehandling fungerte godt de første månedene, men så forsvant effekten gradvis. I dag får hun behandling med Methotrexat, men grunnet manglende bedring også ved bruk av dette preparatet, ønsker legen å avslutte behandlingen. Hun er nå en aktuell kandidat til biologiske legemidler.



Ser seg i speilet

Å leve med hodebunnpsoriasis kan innebære utfordringer som for andre er en selvfølgelighet. Valg av klær er ett eksempel. Ellen Thuseth unngår sorte gensere og topper.

– Dersom jeg bruker en sort topp, så ser det ut som at jeg har vært ute i snøen. Jeg bruker heller ikke hårspray eller øredobber. Det forverrer vanligvis utslettet, sier 23-åringen. Hun forteller at hun ofte ser seg i speilet, for å sjekke om det har falt ut synlige flak. – Spesielt da jeg gikk på skolen kostet jeg meg på skuldrene og i nakken. Jeg tenkte på de som satt bak meg og skulle se på dette. Jeg føler også at det er ubehagelig å sitte i fremmede folk sine biler. Når jeg lener meg tilbake, så hender det at det ligger hvitt flass igjen på setet, og det er ikke så kjekt, sier Thuseth åpenhjertig. Hun håper det kan hjelpe andre i samme situasjon å være åpen om slike episoder, slik at de ikke opplever å være alene.

Selv om hodebunnpsoriasis er utfordrende å behandle, er Ellen Thuseth positiv til å forsøke nye former for behandling. Våren 2012 har hun søkt behandlingsreise til Gran Canaria for første gang, og hun ventet spent på svar fra Rikshospitalet. Hun håper solen kan ha en positiv effekt for hodebunnproblemene. Hvordan det går, er fremdeles ikke avklart, men ønsker du å følge Ellen Thuseth videre, kan du lese nordlandsjentas blogg, hvor hun skriver om psoriasis og psoriasisartritt, på: www.psoart.blogg.no.

¹. Scalp Psoriasis, National Psoriasis Foundation 4:2008.



MSD er et forskningsbasert selskap og driver utvikling av legemidler som forbedrer hverdagen til en rekke pasienter.

Legemidler til behandling av psoriasis og psoriasisartritt er to av våre mange satsningsområder.

www.msd.no



Hodebunnsbehandling

Avskjelling

1. **Hodebunnen** smøres inn med 5-10 % salicylolje (fås kjøpt på apoteket). Begynn ved det ene øret og del håret med kammen med ½-1 centimeters mellomrom. Fortsett til hele hodebunnen er innsmyrt. Dekk håret med en dusjhette.
2. La håroljen virke i 4-5 timer, eller over natten.
3. **Utvasking av salicylolje:**
 - Ha i flytende ren grønnsåpe og masser til det skummer godt. Skyll håret nøye.
 - Dersom håret virker fett, gjentas grønnsåpevasken 1-2 ganger.
 - Vask til slutt håret med sjampo.
 - Skyll håret godt og tørk det.
4. Håret kjemmes med en fintannet kam, gjerne med gassbind rundt. Gassbindet fanger opp skjell, skorper og salverester, og skiftes etter behov.

Behandling med kortisonoppløsning, liniment og krem
Etter at avskjelling er utført, kan selve behandlingen av hodebunnen starte. Gå frem på samme måte som nevnt under avskjelling, ved å gre skill og gni preparatet inn. Slike preparater skal ikke vaskes ut etter hver behandling, håret vaskes etter behov.

Ta opp med din hudlege hva slags type behandling som er mest egnet for deg.

Behandlingstrapp ved psoriasis

Ved flere institusjoner er det vanlig at psoriasispatienter behandles etter følgende behandlingstrapp. Man begynner alltid på nederste trinn. Ved behov beveger man seg oppover behandlingstrappen, som på de tre øverste trinnene utgjør spesifikk antipsoriasisterapi.

1. **trinn:** Oljer, oljebad, sodabad, salisylvaselin 3-5 %, fuktighetskremer og salver.
2. **trinn:** *Lokalbehandling* med steroider/kortisonlinimenter. Ved behandling av psoriasis i hodebunnen benyttes linimenter, det vil si steroidoppløsninger som er mer tyntflytende enn kortisonkremer og salver. Virkestoffene er de samme, men konsistensen gjør det enklere å applisere linimentene i hodebunnen. Ved enkelte hudavdelinger benyttes behandlingsformen *Dermojet*. Denne går ut på at medisinen prikkes inn i hudområdet, ved hjelp av mekanisk lufttrykk (se bilde).



Ved hodebunnspsoriasis har det vist seg at behandling med preparater som inneholder steroider, kombinert med D-vitamin har en gunstig effekt. *Daivobet* er eksempel på et slikt preparat. *Daivobet* inneholder Daivonex, som er et vitamin-D liknende stoff som hemmer cellevekst, og et kortisonstoff som er sterkt nok til å ha virkning på psoriasis.

3. **trinn:** *Klimabehandling, PUVA-behandling (tablett eller bad), UVB-lysbehandling, grensestrålebehandling eller tjærebad.*
4. **trinn:** *Systemisk behandling* med medikamenter som Neotigason, Methotrexat eller Sandimmun Neoral.
5. **trinn:** *Systemisk behandling* med biologiske legemidler. Kandidater får tilbud om behandling basert på at man oppfyller kriteriene i Nasjonale faglige retningslinjer for behandling med biologiske legemidler.

(Kilde og for mer informasjon: www.hudlegekontoret.no).

Fakta

Ca. 60-70 % av alle som har psoriasis, får det også i hodebunnen. Psoriasisflekken sitter ofte langs hårfestet, ved ørene, i pannen og i bakhodet.

Håret i seg selv er vanligvis normalt. Forandringer skjer i hodebunnen, og ikke i hårrøttene. I enkelte tilfeller kan imidlertid kraftig hodebunnspsoriasis også føre til flekkvis håravfall.

Trikologi mot hodebunnsporiasis

- Det var en sorg å miste håret, sier Warna Skårås fra Skien. Da hun ble rammet av kraftig hodebunnsporiasis ble trikologi løsningen.

Tekst: Eli Synnøve Gjerde

Mot slutten av september 2008 oppdaget Warna det hun trodde var flass i håret. Fastlegen mente det var en form for eksem, og henviste henne videre til hudlege. Etter grundige undersøkelser fikk hun konstatert psoriasis.

Den første tiden forsøkte hun det meste av tilgjengelig behandling, alt fra tradisjonell skolemedisin, homeopati, akupunktur, og ulike typer hodebunnprodukter. Hun mistet uvanlig mye hår, og hadde til slutt store bare flekker på hodet. – Jeg forsøkte å si til meg selv at det var en bagatell, og at jeg tross alt ikke led av en dødelig sykdom. Det hjalp

likevel lite på selvfølelsen, og jeg var fortvilet, sier Skårås.

Utviklet av italiensk hudlege

Trikologi betyr læren om hår og hodebunn. Trikologimetoden ble først utviklet av en italiensk hudlege og professor ved navn Formantini, og praktiseres i dag av en rekke frisører i Europa og i Norge. Frisørene gjennomgår utdanningskurs som til slutt kvalifiserer til tittelen trikolog, og behandling tilbys så til kunder med hodebunnproblemer, inkludert hodebunnsporiasis. Trikologibehandling er i korthet en naturmedisinbasert behandling som kan hjelpe mot håravfall, alopecia areata (flekkelig håravfall), psoriasis og flasseksem.

Hårsekkene blokkeres

Ved Telemark Apollosenter har Truls Kittelsen og Hilde Norrman drevet trikologiklinikk siden 2009. De har spesialisert seg på hårerstatninger, hår- og hodebunnproblemer, og har jevnlig kunder med hodebunnsporiasis. – Mitt inntrykk er at det er ved hodebunnsporiasis man raskest ser resultater, sier Norrman.

– Problemer med håravfall og hodebunn skyldes ofte at hårsekkene blokkeres og ikke klarer å ta til seg næringsstoffer. Målet med behandlingen er å tilføre hår- og hodebunn næring i form av proteiner, vitaminer og mineraler, og sørge for at aktiviteten i hårsekkene øker, forklarer den erfarne frisøren.

Mikroanalyse med kamera

Diagnose stilles ved hjelp av en mikroanalyse, utført ved hjelp av et mikrokamera. Hår- og hodebunn fotografes og ved hjelp av kameraet forstørres bildene cirka 200 ganger. Sammen med frisøren, kan kunden se eget hår og hodebunn på en tv-skjerm i salongen. Bildene viser tilstanden til hår, hårrøtter og hodebunn, og ut ifra dette kartlegger trikologen kundenes problemer. – Vi lager en spesifikk behandlingskur til hver kunde. Behandlingen er en

blanding av essenser, oljer, vitaminer og mineraler. Er man hardt rammet, anbefales ti behandlinger i salongen over totalt fem uker. I tillegg følger kunden opp med hjemmebehandlinger to ganger ukentlig, forteller Hilde Norrman. Hun legger ikke skjul på at behandlingen er tidkrevende for den enkelte, noe Warna Skårås er enig i. – Det krever innsats og tålmodighet, men for meg har det vært verdt strevet, sier hun.

Kostnadskrevende

Trikologibehandling er ikke offentlig godkjent i Norge. Det er derfor en kostbar behandling å gjennomføre. – Helt fra jeg fikk kjennskap til trikologimetoden og tok kontakt med Apollosenteret, har frisørene vært ærlige om at behandlingen er dyr. Jeg kunne og var likevel villig til å betale en del i et forsøk på å få tilbake håret, forteller Warna. På det verste stod hun opp klokken fire om natta for å starte morgenstellet, og Skårås er takknemlig over at hun nå har fått mer kontroll over hodebunnproblemene.

Et bedre liv

En behandling ved Telemark Apollosenter varer cirka 1,5 timer, og består av dyprens, hovedkur og etterbehandling. Ifølge Hilde Norrman er det mest vanlig at resultatene viser seg først etter tre til seks måneder. Også for Warna Skårås har det tatt tid. Det var først i november 2010 at hun kunne kvitte seg med parykken hun brukte, i påvente av at hårveksten skulle komme tilbake. Når hun i dag har fått nytt friskt hår, er hun imidlertid svært takknemlig. – For meg har dette betydd mye. Jeg har fått et nytt liv, etter en periode hvor jeg helst bare ville holde meg hjemme. Når man mister nesten alt håret, så blir sykdommen så synlig, og det opplevde jeg svært vanskelig. Jeg er imidlertid kjent med at psoriasis er en sykdom man må leve med. Derfor er jeg nøye med vedlikeholdet, og går jevnlig til kontroll og vedlikeholdsbehandling, sier Warna Skårås, før hun lener seg tilbake i stolen og nyter hodebunnsmassasjen til Hilde Norrman.



Frisør Hilde Norrman og Warna Skårås ser nærmere på tilstanden i hodebunnen til Warna, ved hjelp av et mikrokamera.



Warna får dyprens, før hovedkuren føres inn i håret.



En del av hovedkuren er å sitte med damp- og varme i cirka 40 minutter. Til slutt påføres en etterbehandling, som ikke skylles ut.

Fakta om trikologi

- Trikologi betyr læren om hår og hodebunn
- Trikologimetoden er en naturmedisinskbasert behandlingsmetode som kan hjelpe mot håravfall, alopecia areata, psoriasis og flasseksem. Behandlingsresultatene er ikke dokumenterte, og det gis ikke refusjoner fra staten tilknyttet behandlingen.
- Offisiell nettside for trikologi i Norge er www.trikologi.no

V-CELL FOR PSORIASISHUD

Søramerikas indianere har i århundrer brukt eteriske oljer fra regnskogen for å pleie huden og ta vare på håret. Derfor har de så prektig hår og så fin hud. Hudterapeut Bjørg Bultron har i samarbeid med dem forsket på virkestoffer, som ikke bare får håret til å gro, men som virker som et "kosttilskudd" for huden og generelt. Samarbeide mellom norsk ekspertise og indiansk tradisjon har ført til hud- og hårmiddelet V-Cell (også kjent som Wiracocho).

Har du et hudproblem?

Da V-Cell ble utviklet som et hårvekstmiddel, viste det seg at det har god effekt på en rekke hudproblemer, bl.a. på psoriasis.

Mange forteller om meget god virkning. For noen typer psoriasis kommer virkningen etter noen timer, mens det for andre tar mer tid, vanligvis ca. en uke.

**Normal utsalgspris, 398,-
PRIS for medlemmer av
NPF 350,-**



V-Cell **FORHANDLERE SØKES!**

Total Wellness, P.B. 278, 1441 Drøbak,
Tlf 91 99 60 76 / ida@totalwellness.no /
<http://www.v-cell.no>

Atopisk eksem vil man unngå. Lenge.



Canoderm karbamid 5% er en mykgjørende legemiddelkrem for tørr hud.

Karbamid er en naturlig ingrediens som virker fuktbindende i huden. I tillegg til å ha en mykgjørende effekt har det også vist seg at Canoderm kan forlenge de eksemfrie periodene hos personer med atopisk eksem. Dette er bevist i en klinisk studie hvor eksemfrie pasienter ble fulgt opp. 50% av pasientene smurte seg med Canoderm krem, mens den andre halvparten var i en kontrollgruppe som ikke fikk noen mykgjørende behandling. Daglig smøring med Canoderm viste at mediantiden til neste eksemutbrudd var hele 6 måneder (180) dager sammenlignet med kontrollgruppen der mediantiden var 30 dager.¹

Les pakningsvedlegget nøye før bruk av legemidlet Canoderm. Mer informasjon www.felleskatalogen.no
Referanse: 1. www.legemiddelverket.no; Relativ risikoreduksjon i studien =53%. Absolutt risikoreduksjon = 36%.
Har du spørsmål om eksem og behandling ta kontakt med din fastlege.

Canoderm® 5 % krem (karbamid) , R/OTC. ATC: D02AE01. Indikasjon: Fuktighetsbevarende behandling av tørr hud av ulike årsaker.
Forpakninger: 100 g tube og 500 g pumpeflaske. Dosering: Kremen påføres ved behov, gjerne flere ganger daglig og alltid etter kontakt med vann.
Kontraindikasjoner: Overfølsomhet mot den aktive ingrediensen eller mot noen av hjelpestoffene. Fullstendig forskrivningsinformasjon og pris finnes på www.legemiddelverket.no. Dato for gjennomgang av produktsammendraget 13.11.2009. Samtlige forpakninger oppfyller legemiddelformålene.

ACO HUD NORGE AS, NYDALSVETEN 36B, 0484 OSLO. www.aconordic.com

ACO
APOTEKENS COMPOSITA

En stor takk!

Norsk Psoriasisforbund vil få uttrykke en stor takk for et betydelig pengebeløp etter Lorentz Oskar Risans bortgang 13. februar 2012. Lorentz Risan var en samvittighetsfull tillitsvalgt og leder av Mo Psoriasisforening i mange år.

Lorentz ble tildelt Norsk Psoriasisforbunds hederspris på Landsmøtet i 2009. Han kunne dessverre ikke være til stede på Landsmøtet og motta prisen. Hedersprisen ble derfor i stedet overlevert Lorentz personlig under en enkel seremoni i Mo i Rana etter landsmøtet, hvor både forbundsleder og flere tillitsvalgte fra Mo Psoriasisforening og Nordland fylkeslag var til stede.

Norsk Psoriasisforbund er meget takknemlig for arven som vil bidra til en styrking av arbeidet for våre medlemmer og andre med hudsykdommer og psoriasisartritt.

Ragnar Akre-Aas
Forbundsleder

Hedersprisen 2012

Nå er det igjen tid for å tenke på Norsk Psoriasisforbunds Hederspris! Hedersprisen deles ut hvert 3. år til en person som har gjort en stor og verdifull innsats for forbundet.

NPF oppfordrer fylkeslag, lokalforeninger og medlemmer til å sende inn forslag på aktuelle kandidater som dere mener fortjener en hedersbemerkning. Prisen blir utdelt på landsmøtet i oktober 2012.

Send inn ditt forslag til kandidat, sammen med en god begrunnelse for hvorfor du mener han/hun fortjener prisen. Frist for innsendte forslag er satt til **1. mai**.

E-post:
post@psoriasis.no,
eller Postadresse:
NPF, Pb. 6547
Etterstad, 0606
OSLO.



Minneord Inger Marie Ansnes Johansen

Steinkjer og Omegn Psoriasisforening mistet like før jul i 2011 et av våre medlemmer, Inger Marie Ansnes Johansen etter kort tids sykeleie.

Inger Marie var med på å starte Steinkjer og Omegn Psoriasisforening den 17. mars 1977, og hun hadde et stort engasjement for psoriasis og andre hudlidelser. Inger Marie satt i styret lokalt helt frem til hun døde. Hun innehadde verv som formann, styremedlem og varamedlem i mange år, og hun var til det siste engasjert i salg av salver for lokallaget. Inger Marie la ned et stort arbeid og engasjement i foreningen. Hun satt også i styret i fylkeslaget i mange år og i representantskapet i forbundet.

I sitt arbeid som lærer på ungdomsskolen kom hun i god kontakt med barn og unge som hadde ulike former for hudlidelser. Hos Inger Marie fant ungdommen en voksenperson som forstod at det ikke alltid var like enkelt å ha en hudsykdom.

Inger Marie informerte om hudlidelser i den videregående skole/ ungdomsskole, og i foreninger i kommunene rundt Steinkjer. Engasjementet var også rettet mot kampen om å få opprettet lokal behandlingssenheter for hudpasienter rundt om i Nord-Trøndelag.

Inger Marie var opptatt av alle som hadde en hudlidelse skulle være medlem i Norsk Psoriasisforbund, hvor betydningen av å stå sammen og kjempe for rettigheter var viktig.

Steinkjer og Omegn PSO vil takke Inger Marie for sitt engasjement og gode arbeid gjennom alle år. Våre tanker går til familien.

Hilsen Styret i Steinkjer og Omegn
Psoriasisforening

Ny studie på håndeksem

En ny studie viser at bruk av riktig fuktighetskrem kan styrke hudens barrierefunksjon og forlenge tiden til neste eksemutbrudd. Canoderm (karbamid 5 %) er den første fuktighetskremen på det nordiske markedet som klinisk kan påvise forebyggende effekt på eksem.

Cirka 10 prosent av den norske befolkningen i yrkesaktiv alder, lider av håndeksem en eller annen gang i løpet av et år. Individets livskvalitet påvirkes negativt, og konsekvenser i form av økt medisinsk bruk, sykemelding og jobb-bytte er vanlig.¹ Sykdommen har stor negativ innvirkning på søvn, humør, sosiale kontakter samt daglige aktiviteter både i jobb og på fritiden.² En forverring av hudens barrierefunksjon kan være en hovedårsak til håndeksem samt andre lidelser med tørr hud. Fuktighetskremer anbefales regelmessig som behandling av

eksem ettersom de gir en rask gjenfuktende effekt.³

Flere kliniske studier viser at behandling med Canoderm styrker hudbarrieren via senket Trans Epidermal Water Loss (TEWL).⁴⁻⁷ En studie ble utført for å undersøke tiden av tilbakefall av atopisk eksem etter 180 dagers behandling med Canoderm sammenlignet med en kontrollgruppe uten behandling. Resultatet viste at mediantiden for tilbakefall av eksem var >180 dager i den behandlede gruppen sammenlignet med 30 dager for den ube-

handlede gruppen.⁸⁻⁹ En helseøkonomisk studie viser også at behandling med Canoderm er kostnadseffektivt for pasienter med atopisk eksem.¹⁰

I en nylig publisert studie undersøkte man tiden for tilbakefall av håndeksem under behandling med Canoderm sammenlignet med en kontrollgruppe uten behandling. Studien viste at mediantiden til tilbakefall var 20 dager i den behandlede gruppen sammenlignet med 2 dager for den ubehandlede gruppen.¹¹ Det å kunne forlenge tiden til tilbakefall med 2-3 uker hos denne meget utsatte pasientgruppen kan gi store positive effekter slik som mindre kløe og søvnforstyrrelser, minsket forbruk av kortisonkrem og økt livskvalitet. Canoderm er dermed den første fuktighetskremen på det nordiske markedet som klinisk kan påvise forebyggende effekt av både atopisk eksem og håndeksem.

Canoderm er en legemiddelregistrert fuktighetskrem som inneholder 5 % karbamid. Karbamid har vannbindende egenskaper noe som bidrar til normalisering av tørr hud.⁸ Kremen er spesielt utviklet for behandling av tørr hud, dette inkluderer pasienter med atopisk eksem og håndeksem.

Ref: 1. Moberg C et al. Br J Dermatol. 2009 Aug; 161(2):397-403. Epub 2009 Mar 19.
2. Meding B, Swanbeck G. Contact Dermatitis 1990; 23: 6-14.
3. Lewis Jones, et al. BMJ 2007; 335: 1263-4.
4. Buraczewska, I et al. Br J Dermatol 2007; 156:492-8.
5. Andersson, AC et al. I. J Dermatol Treat 1999; 10: 165-9.
6. Loden, M et al. Exog Dermatol 2004; 3: 1-6.
7. Loden, M. Contact Dermatitis 1997; 36: 256-60.
8. www.fass.se.
9. Wiren, K et al. J Eur Acad Dermatol Venereol 2009; 23: 1267-72.
10. Hjalte, F et al. J Eur Acad Dermatol Venereol; 24:474-80.
11. Loden M et al. Acta Derm Venereol. 2010 Nov; 90(6): 602-6.

Oyémas uraffinerte sheasmør brukt av mange mot psoriasis

Et naturlig alternativ mot eksem og psoriasis

- ✓ Ingen parabener
- ✓ Ingen mineraloljer
- ✓ Økologisk dyrket
- ✓ Rettferdig handlet
- ✓ 100% naturlig



Oyémas sheasmør er et rent naturprodukt fra sheanøtten, utvunnet for hånd av vårt kvinnekollektiv i Vestafrika. Oyémas sheasmør er 100% uraffinert og alle naturlige egenskaper er bevart.

Produsert av Oyémas: www.oyemam.no. Du finner oss også i Sunkost-butikker over hele landet.

Alternative behandlingstilbud

I en ny artikkelserie presenterer Psoriatikeren ulike typer naturmedisinsk behandling. Behandlingene har p.t ikke dokumentert helseeffekt, og eventuell utprøving foregår på den enkeltes ansvar.



Fakta om Garra Rufa fisk

- Også kalt kangalfisk, doktorfisk og psoriasisfisk.
- Opprinnelse i Tyrkia / Midtøsten.
- Spiser tørr, hard og død hud.
- Stimulerer akupunkturpunkter og blodsirkulasjon.
- Fiskespa tilbys over hele verden, nå også i Norge.
- Behandlingen har ingen dokumentert helseeffekt, men hevdes å ha en lindrende virkning på psoriasis og eksemutslett.

Psoriasisfisk til Norge

Garra Rufa fisk, Doktorfisk eller Psoriasisfisk - kjært barn har mange navn. Nå tilbys fiskespa flere steder i landet, og innehaverne mener de tyrkiske fiskene har en gunstig effekt mot psoriasis - og eksemutslett.

Tekst: Eli Synnøve Gjerde

Siri Nordahl legger begeistret armen sin ned i et av akvariene hos Dr. Fisk i Drammen. – Se hvordan fiskene strømmer til, ler hun. Psoriasisfiskene tar oppdraget sitt på alvor, og reagerer umiddelbart i det håndflaten kommer ned i vannet. Siri Nordahl har kraftig psoriasisutslett på hendene, og kan ikke få fullrost nok den behandlingen hun får hos Sargon Eivazi, innehaveren av stedet Dr. Fisk Spa. Under mottoet "La fisken behandle kroppen din" tilbyr han spabehandling til en rekke ulike kundegrupper, inkludert de som har en eller annen form for problemhud.

Spiser døde hudceller

– Det som er spesielt med fiskene, er at de spiser døde hudceller og bak-

terier. Den friske huden lar de være, sier Eivazi. Iraneren var den første i Norge som fikk tillatelse til å importere Garra Rufa fisk. Frem til i fjor var det importforbud på spafiskene, som lenge har vært et alternativt behandlingstilbud i Tyrkia og innenfor resten av EU. Eivazi startet opp sin virksomhet like før nyttår, og opplever allerede god etterspørsel. – Jeg har minst 5-6 kunder hver dag. Mange ringer og bestiller, og folk er nysgjerrige på hva dette er, sier han.

Stresser ned

Før Siri Nordahl er besøkene innom Dr. Fisk kjærkommen avslapning i en ellers hektisk hverdag. – Det gjør godt å komme hit og roe ned. Behandlingen har en avslappende effekt, og det er en hyggelig og god atmosfære, sier drammenskvinnen som til daglig har en travel jobb som bussjåfør.

Behandling med fiskespa har ingen dokumentert helseeffekt, men Nordahl mener selv at det hjelper på psoriasisutslettet. – Jeg klør mindre, og det er ikke så sårt. Fiskene tar bort den betente huden, forklarer hun og trekker pusten i et dypt avslappet drag, mens hun ser på fiskene som napper forsiktig i huden.



Siri Nordahl slipper psoriasisfiskene til på utslettet hun har på hender og føtter, og hun mener behandlingen har en gunstig avslappende effekt mange burde kunne se i en ellers hektisk hverdag.



Innehaver Sargon Eivazi startet Dr. Fisk Spa i Drammen i desember 2011.

NYTT FRA UTVALGENE

Artrittutvalget

TEKST: Trine Knudtzon, leder

Artrittutvalget har ferdigstilt kurset «Hvis leddene kunne snakke» med et nytt temahefte. Temaheftet heter «Deg, meg og sykdommen» - om å leve med kronisk sykdom som en tredjepart i forholdet. Dette er et temahefte vi er stolte av og håper kan være til nytte for mange av dere som strever med hverdagen. Teksten og mye av innholdet ble hentet i løpet av gjennomføringen av prosjektet

«Hvis leddene kunne snakke». Dette temaheftet er ikke bare for psoriasisartrittpasienter, men for pasienter generelt som lever med en kronisk sykdom.

Ta kontakt med kontoret på post@psoriasis.no eller ring oss, så kan vi sende dette temaheftet til deg. Du kan også bestille temaheftet ved å fylle ut skjemaet på www.psoriasis.no/informasjon. Kjenner du til steder vi burde legge ut temaheftene våre er vi glad om du tipser oss på dette.

Artrittutvalget har ingen store prosjekter i 2012, men vil fortsette opplysningsarbeidet og forelese om psoriasisartrittdiagnosen.



Brosjyren/sjekklisten som den nordiske artrittgruppen jobber med er blitt forsinket, men gruppen jobber fortsatt for å ferdigstille denne i 2012.

Manuka 18+

Rescuekremen alle hjem bør ha!



Hudproblemer?

Manuka 18+ kan brukes av hele familien for å lindre eksem, tørr hud, sprekker, kviser m.m. Les om forskningen på vår nettside.



Bestill i dag hos www.manukanorge.no eller pr telefon 981 09 810.

Kurs- og likemannsutvalget

TEKST: Trine Knudtzon, leder

Kurs- og likemannsutvalget fikk tildelt midler fra Extrastiftelsen Helse og rehabilitering for å lage en likemannsvideo og en TV-snutt i løpet av 2012. Likemannsvideoen er ment for å vise hva likemenn gjør/kan gjøre, og vil bli et viktig verktøy for alle de dyktige likemennene vi har i organisasjonen vår. NPF vet at det å være likemann er en «ensom» jobb, og det er ikke så lett å profilere seg ute. TV-snutten er ment for de reklamefrie dagene som går på TV2. Vi håper det arbeidet som nå nedlegges vil hjelpe til å gjøre likemannsarbeidet i NPF bedre kjent.

Vi har kontakt med et spennende firma som sammen med oss legger rammene for den nye opplysningsvideoen. Dette arbeidet har startet, og innspillingen vil foregå i løpet av mars måned.

Utover dette vil kurs- og likemannsutvalget planlegge et likemannskurs for nye og sertifiserte likemenn. Vi tenker oss dette kurset i september måned.

Medlemstur med Reiseutvalget

KEMER – den lille byen ved havet!

Ferielandet Tyrkia – nye opplevelser på rekke og rad



Direkte-
avgang fra flere
avreiseflyplasser!

Avreise
14. sep – 2 uker

Vi bor i Kemer, som ligger ca 1 times busstur fra ankomst-flyplassen Antalya. Kemer ligger rett ved foten av de mektige Taurus fjellene, omgitt av appelsinlunder og olivenplantasjer. Her er det småhusbebyggelse og samtidig et moderne, velstelt og vakkert feriested. Omgivelsene er unike.

De pinjekledde åsene møter det turkise Middelhavet – stemningen er avslappet og herlig - pakket inn i tyrkisk humør og gjestfrihet.

Førsteklasse All Inclusive hotell i hjerte av Kemer Viking Star Hotel & Spa****+ i dobbeltrom

Pris 9.290,-

Tillegg for rom alene kr. 2700,- /

Rom mot basseng koster kr 800,- per rom

Avreise den 14. september, hjemreise 28. september

- Viking Star Hotel & Spa er et All Inclusive alternativ, med moderne og pene rom.
- Telefon, satellitt TV og minbar.
- Bad med dusj, evt badekar og wc.
- Balkong og aircondition. (Rom med utsikt mot bassenget mot tillegg).
- Hotellet er kun 600 m fra stenstranden og har tilbud om gratis badebuss til sandstranden.
- Det er kun en kort spasertur, ca 200 m, til sentrumsgatene med butikker, restauranter og uteliv.

- Prisen er inkludert flyreise, et enkelt måltid på flyet, busstransfer t/r og hotell i henhold til beskrivelse.
- Avbestillingsbeskyttelse kr 180,- og reiseforsikringer voksen på kr 525,-, ektepar forsikring kr 830,- kommer i tillegg.
- Visum kjøpes ved ankomst til Antalya flyplass og koster 15 €.
- Flyavgang direkte fra Tromsø får et tillegg på kr 800,-.
- Avgang fra Haugesund og Trondheim får et tillegg på kr 600,-.
- Avgang fra Lakselv er også mulig, tillegg kr 800,-.

Påmeldingsfrist 2. juli 2012

Ta kontakt for mer informasjon og bestilling på telefon 815 00 505 – avdeling Tromsø. Si i fra at du tilhører Norsk Psoriasisforbund.

Spørsmål kan rettes til Oddny Høgalmen, tlf 906 16 224 (ikke sms). Begrenset antall plasser.

Vi gjør
spesielt oppmerk-
som på at det ikke er
helsepersonell med
på turen!



LES mer om hotellet her: <http://tyrkiareiser.no/reiser/no/Reisemal-og-hotell-1-5/Kemer-3-6/Viking-Star-Hotel-og-Spa-5-96.html>

tyrkiareiser
www.tyrkiareiser.no



Hei!

Nå går det mot vår, og lysere kvelder minner om at vi sakte men sikkert får dager, og forhåpentligvis vær som er vennligere mot hud og ledd.

Vi er nå inne i et jubileumsår; PSO-ung fyller 25 år! Vi ønsker å samle minner gjennom 25 år og legge ut på nettet. Har du noen morsomme minner fra PSO-ung du vil dele med andre så send det inn! Til høsten er det landsmøte og ungdomskonferanse hvor det blir feiring av jubileet. Sjekk også ut jubileumslogoen vår. Faktisk er det enda en jublant: NPF fyller 50 år, og vi benytter anledningen til å gratulere med jubileet!

Jeg vet det er flere av våre medlemmer som enten har reist eller skal på behandlingsreise snart. Vi setter stor pris på tilbakemeldinger fra turene, og det er viktig for oss å bidra til at behandlingsreisetilbudet er best mulig. Hyggelige historier og bilder er det også plass til i bladet og på nettsiden.

Akkurat nå er det sommerleiren vi jobber med. Leiren går til Bulgaria fra 30. juni til 7. juli, og i år er leiren for barn mellom 0-13 år. Det står mer om leiren i egen annonse på sidene her.

Jeg minner også om nettbutikken. Gå inn på www.psoung.no så finner du nettbutikken med gode tilbud og kampanjer på flere produkter.

På nettsidene kan man også finne lokale arrangementer, og skal ditt lokallag ha et arrangement kan dere legge ut informasjon på nettsidene eller gruppesidene på Facebook.

Da gjenstår det å ønske god påske og god vår.

© Hege

Har du forslag til nytt navn på PSO-Ung?



Tekst: Ingun Rolfsrud

På PSO-ungs forrige Landsmøte i 2010, ble det vedtatt at man mot neste Landsmøte i 2012 skulle jobbe med å finne et nytt navn på PSO-ung. Ungdomsstyret har jobbet internt med saken, men ønsker nå å invitere våre medlemmer til å komme med forslag til nytt navn på vår organisasjon.

Bakgrunn for navneskifte

Med et navneskifte ønsker PSO-ung å favne bredere enn i dag. Vi ønsker å signalisere at vi jobber for barn og unge med kronisk hudsykdom på et generelt grunnlag. Et nytt navn skal ivareta alle diagnosegruppene i organisasjonen: psoriasis, atopisk eksem, psoriasisartritt og andre hudsykdommer. Navnet bør kunne forkortes på en enkel og lettfattelig måte, og bør være moderne, lett å kommunisere og tydelig skissere hva vi arbeider med og for.

I tillegg ønsker PSO-ung å endre logoen sin. Har du forslag til hvordan logoen bør se ut, send oss gjerne en skisse/tegning. Forslagene som kommer inn, vil vurderes av ungdomsstyret, og tas eventuelt med videre til Landsmøtet som finner sted i 26.-28. oktober 2012.

Forslag til navn og logo kan sendes på e-post til: post@psoriasis.no, eller per post til:

PSO-ung
Postboks 6547 Etterstad
0606 Oslo

På jakt etter sommerjobb?

Søk ferievikariat gjennom Unge Funksjonshemmedes sommerjobbprosjekt. Les mer på www.ungefunksjonshemmede.no

Sommerleir til Burgas, Bulgaria



For fjerde år på rad arrangerer PSO-ung sommerleir til utlandet for sine medlemmer. I 2012 reiser vi til Bulgaria og det stadig mer populære ferieområdet Obzor ved Burgaskysten. Avreise blir lørdag 30. juni, med retur en uke senere, lørdag 7. juli.

Tekst: Ingun Rolfsrud

Bulgaria er et land fullt av kontraster, med kilometerlange sandstrender, vakker natur, god mat og et rikt fornøyelsestilbud. Ved Burgaskysten kan du nyte badelivets gleder langs gygne strender ved Svartehavet, i kombinasjon med spennende utflukter og stemningsfulle restauranter. Landet har fremdeles et lavt prisnivå, sammenlignet med andre europeiske ferieland.

Tilbudet om sommerleir er populært, og i år har vi sett oss nødt til å endre litt på hvordan vi legger det opp. **Årets sommerleir vil være et tilbud til våre medlemmer fra 0-13 år, med foresatte.** Vi ønsker i fremtiden å arrangere sommerleir for barn og ungdom annethvert år. For dere over 13 år vil det altså være mulighet for ungdomsleir til utlandet sommeren 2013.

Deltakerne skal bo på feriestedet Obzor i 3-roms leiligheter med terrasse eller

balkong og begrenset havutsikt. Ved Obzor finner man kystens lengste sandstrand, og her kan man selv velge om man vil være aktiv eller bare slappe av under en parasoll. Obzor er en rolig og litt mindre by, men med et godt utvalg av restauranter og kafeer. Det vil være mulighet for utflukter til Varna og Burgas der tilbudet av fornøyer og shopping er stort.

I tillegg til utflukter, vil det i løpet av uka bli gjennomført samlinger med workshops ledet av PSO-ungs leirledere, samt felles middager og strandaktiviteter.

Leirledere:

Hege Thommesen Mürer,
leder i PSO-ung
Jeanette Helen Bjørnsnøs,
nestleder i PSO-ung.

Vi har plass til 25 deltakere, og siden det er kun barn som reiser i år, må alle ha med én ledsager som er over 26 år. Egenandelen for ett medlem av PSO-ung inkludert ledsager, er

kr. 7000,-. Dette inkluderer reise, opphold, en felles middag og to utflukter. Vi reiser fra Gardermoen, så eventuell reise innenlands for å komme til Oslo Lufthavn må dekkes av deltakerne selv. Mat utover den ene felles middagen, koster også av deltakerne.

Påmelding kan gjøres direkte ved å fylle ut påmeldingsskjema på vår nettside www.psoung.no. Det er også mulig å melde seg på ved å ringe tlf. 23 37 62 40 eller send e-post til: post@psoriasis.no.

Påmeldingsfrist er senest 15. april.

Merk: Påmelding er bindende. Begrenset antall plasser, med mulighet til å bli satt på venteliste.

Mer informasjon og endelig program kommer på nettsidene våre, www.psoung.no. Invitasjon vil også bli sendt ut per post.

Vi håper å se deg på årets sommerleir!

Positiv evalueringsrapport om Statens behandlingsreiser

7. desember ble resultatene fra evalueringen tilknyttet Statens Behandlingsreiser presentert i Helsedirektoratets lokaler i Oslo. NPFs Generalsekretær og Forbundsleder var til stede under presentasjonen.

Tekst: Terje Nordengen, Generalsekretær

I sammendraget av SINTEF-rapporten slås det fast at det per i dag foreligger få randomiserte, kontrollerte studier for de ulike diagnosegruppene om effekt av behandlingsreiser i varmere klima. I følge de studiene som foreligger, er det på psoriasis og revmatisk sykdom effekten er best dokumentert.

I følge rapporten ivaretar Seksjon for Behandlingsreiser sitt ansvar og sine oppgaver godt. Tjenestene er tilgjen-

gelige for brukere over hele landet, og brukermedvirkningen er tilfredsstillende ivaretatt.

På noen av programmene etterlyser både pasientene og legene klarere kriterier for tildeling av behandlingsreiser. Det ble opplyst i møtet at dette arbeidet allerede er i gang.

I sammendraget oppfordres det også til en nyttekostnadsanalyse av diagnosene innenfor dagens ordning.

Forbundsleder Ragnar Akre-Aas er fornøyd med at rapporten ble lagt fram i tråd med tidsplanen, og at den positive effekten solbehandlingen har for psoriatikere dokumenteres så grundig. Som en del av den videre prosessen har Helsedirektoratet på vegne av Helse- og omsorgsdepartementet foreslått at saken tas opp i Nasjonalt råd for kvalitet og prioritering i helsetjenesten.

Norsk Psoriasisforbund vil følge det videre arbeidet med evalueringsrapporten tett framover. Det er sendt ut invitasjon til høring på rapporten med høringsfrist 23. mars, og NPF vil sende inn høringsvar i denne anledning. Høringsvaret, liste over høringsinstanser og Evalueringsrapporten kan du lese i sin helhet på NPFs nettside www.psoriasis.no.

Til medlemmer av Norsk Forening for Dermatologi og Venerologi (NFDV), dermatologiske sykepleiere og andre relevante faggrupper:

Utlysning av forskningsmidler

Tekst: Ragnar Akre-Aas og Terje Nordengen

Norsk Psoriasisforbund har besluttet å dele ut forskningsmidler i forbindelse med sitt landsmøte i 12.-14. oktober 2012. Forskningsmidlene skal gis til psoriasisforskning i Norge. Ved forrige utlysning i 2009 ble to prosjekter tildelt til sammen kr. 500.000.

Norsk Psoriasisforbunds medisinske råd vil gå gjennom hver enkelt søknad, og foreta en faglig vurdering. Forskningsmidlene blir tildelt i forbindelse med åpningen av landsmøtet fredag 12. oktober 2012.

Av hensyn til søknadens interne saksbehandling i NPF settes søknadsfristen til **fredag 1. juni 2012**.

Norsk Psoriasisforbund håper at det vil være stor interesse for å søke om forskningsstipend.

Søknadene sendes: Norsk Psoriasisforbund, Postboks 6547 Etterstad, 0606 Oslo.

Ta kontakt på tlf. 23 37 62 40 eller post@psoriasis.no ved behov for ytterligere informasjon



NPF inviterer til 50-års jubileumskonferanse!

Norsk Psoriasisforbund ønsker medlemmer og alle interesserte velkommen til konferanse 13. april 2012 kl. 12:00-17:00.

Sted: Oslo Kongressenter, Folkets Hus – Sal D
Konferansier: Aslak Bonde, Journalist, analytiker og tidligere politiker



Til konferansen kommer sentrale aktører fra politikken, helsevesenet og Psoriasisforbundet for å gi oppdatert status og fremtidsvisjoner for behandling av psoriasis, atopisk eksem og psoriasisartritt.



Turid Jorunn Thune
Hvilke fokus vil hudfaget ha de neste 50 årene?

Seksjonsoverlege ved Hudavdelingen ved Haukeland Sjukehus. Styreleder i Norsk Forening for Dermatologi og Venerologi.



Kjersti Toppe
Hva vil samhandlingsreformen bety for behandlingstilbudet til hudpasientene i Norge?

Nestleder i Stortingets Helse- og Omsorgskomite. Representant for Senterpartiet (Hordaland). Utdannet lege ved Universitetet i Bergen (UiB).



Marie Brudevold
Sykdom i bloggspæreren

Grafisk lærling i luftforsvaret ved Rygge Flystasjon. Står bak bloggen <Supermarie>, hvor hun blant annet skriver om å leve med psoriasis.

Du kan lese mer om alle foreleserne på www.psoriasis.no/jubileumskonferanse

Påmeldingsskjema er tilgjengelig på NPF sin hjemmeside www.psoriasis.no. Du kan også melde deg på via e-post: post@psoriasis.no eller telefon: 23 37 62 40.

Arrangementet er gratis for medlemmer i Norsk Psoriasisforbund. Medlemskontingent for 2012 må være betalt for å kunne delta gratis på arrangementet. Ønsker du å bli medlem kan du melde deg inn på www.psoriasis.no/bli-medlem eller til e-post: post@psoriasis.no.

Konferanseavgift for ikke-medlemmer:
400,- for voksne over 26 år.
200,- for ungdom mellom 15-26 år.
Gratis for barn fra 0-15 år.

Påmeldingsavgiften dekker konferansedeltakelse med bevertning. For å vite omtrentlig antall deltakere ber vi om at medlemmer også melder seg på selv om arrangementet er gratis.

Se konferansen på web!

For første gang i NPFs historie overføres hele konferansen via Web-TV. Du kan se hele konferansen live på vår nettside www.psoriasis.no/jubileumskonferanse fra kl. 12.00.

Overføringen vil bli annonsert på nettsiden og på www.facebook.com/NorskPsoriasisforbund

Under sendingen er alle som følger konferansen på web velkomne til å sende inn spørsmål til foreleserne. Det er satt av tid til spørsmål etter hver innleder, og i form av en egen spørsmåls- og debattseksjon i programmet fra kl. 16.15-17.00

All informasjon om Jubileumskonferansen finner du på www.psoriasis.no/jubileumskonferanse

Søk om prosjektmidler hos Extrastiftelsen

Ekstrastiftelsen Helse og Rehabilitering er en stiftelse som består av 27 helse- og rehabiliteringsorganisasjoner. Stiftelsen står bak Norsk Tippings TV-spill Extra på NRK, hvor overskuddet går til frivillige organisasjoners prosjekter innen forebygging, rehabilitering og forskning.

Tekst: Terje Nordengen

I 2011 fordelte Extrastiftelsen ca. 220 millioner kroner til 528 store og små helseprosjekter fra 103 norske frivillige organisasjoner. Til sammen har Extrastiftelsen siden starten i 1997 delt ut over 3 milliarder kroner til over 6000 prosjekter.

Utlysning av midler

Extrastiftelsen har en vid forståelse av begrepet helse, noe som innebærer at Extrastiftelsen støtter tiltak og prosjekter som fremmer fysisk og psykisk helse, mestring og livskvalitet. Prosjektene som mottar støtte spenner fra små lokale ildsjelprosjekter, til store nasjonale forskningsprosjekter.

Frivillige organisasjoner med helse- og/eller rehabiliteringsrelaterte formål, samt funksjonshemmedes interesseorganisasjoner kan søke om midler til definerte prosjekter.

Norsk Psoriasisforbund er en godkjent søkerorganisasjon.

Det bevilges midler til **forskning, forebygging og rehabilitering**. Søknadene kan innenfor virksomhetsområdene rette seg mot:

- Somatisk helse
- Psykiske helse
- Tiltak for funksjonshemmede, kronisk syke og pårørende
- Tiltak for bedre levekår
- Andre helseområder

Forebyggende virksomhet omfatter også tiltak som kan øke den enkeltes livskvalitet, og bidra til omsorg og trivsel. Rehabilitering inkluderer også habilitering, og behandlingstiltak som inngår i et rehabiliteringsopplegg.

Følgende forskningsområder vil bli vektlagt: Anvendt forskning, herunder utvikling av nye behandlingsmetoder, forebygging av fysisk og psykisk sykdom, rehabilitering/habilitering av funksjonshemmede og kronisk syke. Det stilles strenge krav til forskningsdesign.

Prosjekter som er forsøks- og utviklingsarbeid eller utrednings- og kartleggingsarbeid skal søkes innenfor forebygging eller rehabilitering. Se nærmere forklaring på www.extrastiftelsen.no eller kontakt Extrastiftelsen for å få tilsendt skriftlig informasjon.

Andre viktige kriterier:

- Prosjektene skal rettes mot målgrupper i Norge.
- Det legges vekt på brukermidvirking og brukerstyring.
- Barn og eldre er viktige målgrupper. Det har tidligere år vært få søknader rettet mot eldre og det oppfordres derfor til prosjektsøknader innenfor dette området.
- Det anses som positivt at frivillige organisasjoner samarbeider om prosjekter og fremmer søknader sammen.

Det bevilges normalt ikke midler til organisasjoners drift eller til etablering av institusjoner. For øvrig vises det til Retningslinjer for fordeling av midler i 2011, se www.extrastiftelsen.no, og veiledningen til søknadsskjemaet.

Alle søknader i Norsk Psoriasisforbund fremmes gjennom forbundet sentralt. NPF som søkerorganisasjon vil være prosjekteier og ansvarlig



overfor Extrastiftelsen for de søknader som blir innvilget.

Norsk Psoriasisforbunds Medisinske råd vurderer alle forskningssøknadene ut fra egne målsettinger og krav til kvalitet, før NPF sentralt tar standpunkt til om søknadene skal sendes videre til Extrastiftelsen.

Elektronisk søknadsskjema er tilgjengelig for godkjente søkerorganisasjoner på www.extrastiftelsen.no. På bakgrunn av kontakt fra mulige søkere, gir Norsk Psoriasisforbund tilgang til det elektroniske søknadsskjemaet.

Søknadsfrister 2012:

Fristen for levering av søknad til Extrastiftelsen er **15. juni kl 15.00**. Utdelingen skjer ved Extratildelingen i november samme år.

OBS! Norsk Psoriasisforbund trenger noe tid til oppfølging og ferdigbehandling av søknadene som kommer inn, og har derfor satt en **intern søknadsfrist til 15. mai 2012**.

Vi hjelper deg med søknaden! Ta kontakt med oss på:

Besøksadresse: Grenseveien 99
Postadresse: Postboks 6547
Etterstad, 0606 Oslo.
Telefon 23 37 62 40/44
E-post: post@psoriasis.no eller terje.nordengen@psoriasis.no

Extrastiftelsen Helse og Rehabilitering kan kontaktes på telefon 22 40 53 70 eller e-post adm@extrastiftelsen.no



Vi får stadig tilbakemeldinger fra lesere som ønsker vi skal informere om produkter og behandlingsformer som de selv har hatt god effekt av. Vi håper denne spalten kan være til hjelp for våre medlemmer og lesere.

Her kan medlemmer og andre skrive korte innlegg hvor de forteller om sine positive erfaringer, både skolemedisinsk behandling og alternative behandlingsformer.

Innleggene skal signeres med fullt navn og telefonnummer, slik at de som ønsker det det kan ta kontakt for ytterligere informasjon.

Ny hverdag med Noni Juice

For halvannet år siden hadde jeg kraftige psoriasisutbrudd i ansiktet og på kroppen. Jeg så og følte meg helt elendig, hadde betennelse i senefester, vondt i ledd, blødde fra sår på huden og følte meg utslitt og deprimert. Jeg fikk forskjellige typer kortisonkremer, lysbehandling og prøvde en type cellegift i mild form. Utslettet var tålelig i perioder, men slo ut på nytt så fort jeg tok pause i smøringa.

Min redning kom i form av et brev i posten fra en venn jeg ikke hadde sett på mange år. Han skrev om seg selv som en medisinfri sprek 72-åring. Han introduserte meg for en bioaktiv drikk med navn *Noni*. Jeg startet først med en type som

heter Pure, som er juicen uten noen annen tilsetning enn noniblader. Det tok fem-seks måneder med *Pure Noni* daglig, før jeg virkelig ble oppmerksom på resultatet. Jeg kunne se meg i speilet uten masse utbrudd i ansiktet, kroppen fungerte bra igjen, humøret kom tilbake og alt av kremer ble lagt i en skuff. I dag tar jeg min *Noni*, og gleder meg over et herlig liv. Dersom jeg føler at "noe" er på vei i kroppen, så tar jeg noen ekstra "shotter" i løpet av dagen og det roer seg med igjen. Jeg tar nå tre eggeglass daglig, og lever et normalt sunt liv.

Hva er Noni?

Noni er en tropisk frukt brukt i flere tusen år på de Tahitiske øyer og i



andre deler av verden. Tahitian *Noni* (TN) original inneholder et bredt spekter av *bioaktive* stoffer, inkludert tolv ulike *iridoider*, samt mange mineraler, vitaminer, aminosyrer og sporstoffer.

TN original kan øke energinivået og din generelle følelse av velvære. Antioksidantene i TN bidrar til å hjelpe kroppens naturlige forsvar.

Sonja Knutsen
son-knu@frisurf.no
Mobil: 970 03 213

GOD NYHET TIL DEG MED TØRR OG IRRITERT HUD:

HUDENS BESTE VENN ER ENDELIG TILBAKE!

Carbaderm er en fuktighetskrem med en unik sammensetning av karbamid, fuktighet og fett, som gjør at kremen virker raskt og effektivt for deg med problemhud eller tørr hud. Anbefales også som fuktighetsbevarer eller som hvilekrem. Kjøp den nå hos ditt nærmeste apotek.

Carbaderm - et naturlig valg for huden din

NYTT DESIGN!

✓ Uten parabener
✓ Virker raskt og bevarer fuktigheten
✓ Med eller uten parfyme

SH

Mer info: www.carbaderm.no Følg Carbaderm på Facebook!

Særfradrag for store sykdomsutgifter

Du kan søke om særfradrag som normalt for skatteåret 2011, men fra og med 2012 fases ordningen gradvis ut.

Frist for innlevering av selvangivelsen er 30. april. Du kan søke særfradrag dersom du eller noen du forsørger har en varig sykdom eller svakhet, og sykdomsutgiftene utgjør minst 9180 kroner i løpet av et år. For at særfradrag skal kunne gis, forutsettes det en årsakssammenheng mellom sykdommen/svakheten og kostnadene.

Sykdommens varighet må dokumenteres ved legeattest. Dersom du har fremlagt legeattest hvor det fremgår at sykdommen er kronisk, behøver du ikke å legge frem legeattest hvert år. Husk likevel å ta vare på kvitteringer, da utgiftene må kunne

dokumenteres eller sannsynliggjøres dersom skattekontoret ber om det.

NPF skjema

Norsk Psoriasisforbund har utarbeidet et skjema som kan benyttes som vedlegg til selvangivelsen ved søknad om særfradrag på grunn av store sykdomsutgifter. Skjemaet finner du på neste side. Det er ment som en veiledning til hva du kan søke særfradrag om, dersom du har psoriasis, psoriasisartritt eller atopisk eksem. Det er ingen nødvendighet å legge ved skjemaet, og det er heller ikke lenger nødvendig med underskrift av lege på skjemaet slik det var tidligere.

Ytterligere informasjon om særfradraget finner du på www.skatteetaten.no

Fases ut

2011 er det siste året man kan søke særfradrag etter dagens kriterier. Regjeringen har vedtatt å fase ut særfradraget over tre år fra og med 2012. Utgifter til tannhelse, bolig og transport tas ut av ordningen i 2012, og ingen nye brukere vil bli tatt inn i ordningen fra dette året. I 2015 vil ordningen opphøre.

De frigjorte midlene etter særfradraget er tenkt å brukes til å styrke eksisterende stønadsordninger. NPF arbeider nå, i samarbeid med FFO, for å sikre at særfradraget erstattes av ordninger som ivaretar våre pasientgrupper på en tilstrekkelig måte. Dette arbeidet kan du følge fortløpende på www.psoriasis.no



Bilag til selvangivelsen 2011

For å kunne sette frem krav om særfradrag, må du kunne dokumentere at du har hatt sykdomskostnader som i løpet av inntektsåret 2011 utgjorde minst kr. 9.180,-.

Mottar du grunnstønning, hjelpestønning, § 5-22 midler eller på annen måte får tilskudd fra det offentlige til å dekke merutgiftene du har på grunn av sykdom, skal dette beløpet trekkes fra grunnlaget for særfradrag.

Fra:

Undertegnede lider av en kronisk hudsykdom. I samsvar med Skattelovens § 6 - 83, setter jeg herved fram krav om særfradrag for etterfølgende merutgifter som skyldes sykdommen:

Dato:

1. Egenandeler i den offentlige helsetjenesten	Kr.
2. Merutgifter til ikke refunderte salver/kremer, spesialsjampo m.m.	Kr.
3. Utgifter til bandasjemateriell	Kr.
4. Merutgifter til fornyelse av sengetøy/nattøy/ gangtøy	Kr.
5. Merutgifter til vask og rensing av sengetøy/nattøy/gangtøy	Kr.
6. Tekniske og andre hjelpemidler som ikke dekkes gjennom folketrygden – UVA/UVB lysbehandlingsutstyr	Kr.
7. Ekstra utgifter til tannbehandling	Kr.
8. Egenandeler i forbindelse med behandlingsreise til utlandet	Kr.
9. Hånd- og Fotpleie	Kr.
10. Annen relevant behandling (spesifiser)	Kr.
11. Andre utgifter (spesifiser)	Kr.



VELG ØKOLOGISK Omega 3•6•9



Sliter du med Psoriasis? Prøv den optimale hudoljen!

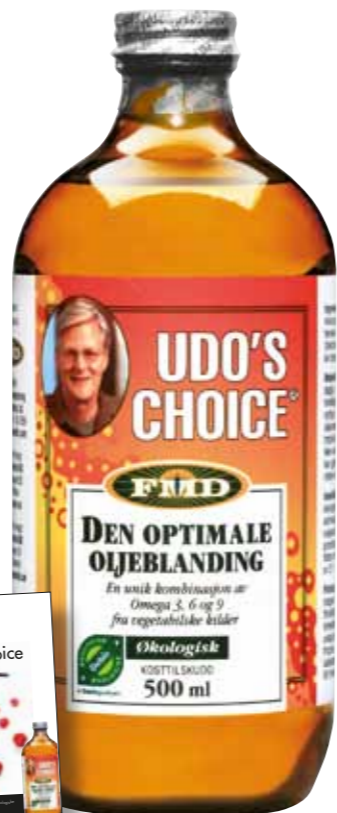
Udo's Choice optimala oljeblanding inneholder en unik kombinasjon av hele 9 forskjellige oljer fra plantefrø, nøye utvalgt og komponert av den verdenskjente fettforskeren, Dr. Udo Erasmus. Udo's Choice smører huden innefra og danner en fløyelsmyk kappe som beskytter huden mot uttørring.

Udo's Choice og Psoriasis – pilotstudie gjort i Sverige i 2007

I 2007 gjennomførte 40 personer på en psoriasislinikk i Sverige et pilotstudie hvor de prøvde Udo's Choice i en periode på to måneder. 7 av 10 hadde veldig gode resultater - med mindre bruk av kremer og medisiner. 7 av 10 opplevde også mindre kløe og tørr hud under perioden. De som hadde aller best resultat, var de med hodebunnpsoriasis.

Da Udo's Choice ikke kommer fra fisk, er den fri for tungmetaller og PCB-giftstoffer fra havet. Den passer for hele familien (0-100 år), er velegnet for vegetarianere, gluten/laktoseintolerante og egnet for å bruke i matlaging som smoothies, supper, salater o.l.

>>> Ta kontakt og få gratis oppskriftshefte...

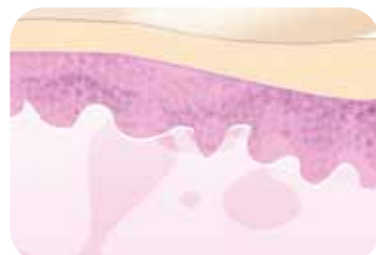


DAGLIG FUKTIGHETSPLEIE FOR TØRR, KLØENDE, IRRITERT OG REAKTIV HUD

KLINISK TESTET

Physiogel® A.I. krem

Bidrar til å gjenopprette hudens balanse og velvære



Utviklet med ekspertise fra Stiefel, global leder i dermatologi i over 100 år



DMS** teknologi som etterligner hudens egen struktur

PEA***: en naturlig ingrediens med antiinflammatoriske egenskaper



1. Eberlein B, et al. Adjuvant treatment of atopic eczema: assessment of an emollient containing N-palmitoylethanolamine (ATOPA study). J Eur Acad Dermatol Venereol. 2008;22(1):73-82
2. Lambert DM, et al. The palmitoylethanolamide family: a new class of anti-inflammatory agents? Curr Med Chem. 2002; 9(6): 663-674
3. Llorca MA, et al. Evaluation of the activity of a moisturizing and restoring-action preparation, with lamellar structure, as adjuvant in the treatment of atopic dermatitis and xerotic skin. Rev Intern Dermatol Dermocosm. 2003;6:425-430.



Respekterer huden med den hypoallergene formuleringen; uten parfyme, parabener, farge og emulgator



Beskytter ved å tilføre de naturlige barrierefettstoffene huden trenger



Styrker og lindrer tørr og sensitiv hud

* DMS: Derma Membrane Structure ** PEA: Palmitoylethanolamine

©taxoSmithKline AS Postboks 180 Vinderen, 0319 Oslo, Tlf: 22 70 20 00

NOR/PSG/0029a/11



PÅ X OG TVERS



Skinte som sola: Leder i Alstadhaug og omegn psoriasisforening Sissel Reløy, strålte da nytt lysbehandlingsutstyr ble innviet i Sandnessjøen i desember.

Ildsjet sørget for solskinn!

– Jeg har kjent på kroppen hvordan det føles å reise langt og bo lenge borte for å få skikkelig lysbehandling, sier Sissel Reløy. Nå har ildsjelen fra Alstadhaug sørget for at sola skinner i Sandnessjøen.

Kilde: Helgeland Arbeiderblad, 12.12.2011/ Journalist: Tor Martin Leines Nordaas

Lenge har psoriasis- og eksem pasienter bosatt i Sandnessjøen måttet reise den cirka 70 kilometer lange strekningen til Mosjøen for å få lysbehandling. Nå er imidlertid nytt lysbehandlingsutstyr på plass i den lille byen nord på Helgelandskysten.

Leder i Alstadhaug og omegn psoriasisforening, Sissel Reløy, bestemte seg i 2009 for å søke Extrastiftelsen Helse- og Rehabilitering om midler til lysbehandling. Søknaden ble sendt gjennom psoriasisforbundet sentralt, og Reløy fikk tildelt 550 000 kroner. – Det er en helt annen virkelighet når sola kan tilbys i hjembyen, sier hun.

I Sandnessjøen tilbys det nå et stort lyskabinett for helkroppssolbehandling, samt et mindre lokalbehand-

lingsapparat og en kam for lys på enda mindre områder.

Takknemlige innbyggere

Sissel Reløy fikk psoriasis som sjuåring, og har erfart hvor tøft det kan være å leve med en godt synlig hudlidelse. Nå har hun fått bukt med mye av hudplagene, og blir derfor ikke den hyppigste brukeren av sola i Sandnessjøen. Det har likevel ikke manglet på glede hos andre.

– Folk er veldig takknemlige. Det er stress å kjøre til Mosjøen når man er inne i en intens behandlingsperiode på fem uker. Da skal man ha sol hver dag, forklarer leder ved avdeling for fysikalsk medisin og rehabilitering i Sandnessjøen, Ann Merete Brevik. Sammen med sykepleier Ann-Merete Martinsen, berømmer Brevik Sissel Reløy sin innsats for å skaffe byen nytt behandlingsutstyr.

– Ildsjeler som Sissel redder tilbudet til kronikerne. Det er alltid denne gruppen som blir skadelidende når sykehusene mangler penger. Denne lyskabinen hadde aldri kommet på plass uten henne, skryter avdelingslederen.

Lengden på solbehandlingene varer fra noen sekunder til mange minutter. Doseringene fastsettes av en hudspesialist, som ambulerer hyppig til Sandnessjøen.

Åpningen av den nye lysbehandlingsenheten er med på å realisere NPFs mål om lett tilgjengelig lysbehandling også ute i distriktene. Lysbehandling har god effekt for mange hudpasienter, og er slik sett et svært betydningsfullt behandlingstilbud.



Imponert av innsatsen: Sykepleier Ann-Merete Martinsen (t.v) og avdelingsleder Ann Merete Brevik ved avdeling for fysikalsk medisin og rehabilitering i Sandnessjøen berømmer Sissel Reløy sin innsats for nytt behandlingsutstyr.

Vinn et reisegavekort til en verdi av kr. 5000,-

Kjenner du noen som vil ha glede av et medlemskap i Norsk Psoriasisforbund eller PSO-ung? Ved å verve medlemmer til NPF/PSO-ung kan du nå velge mellom flotte gaver som takk. Husk at verving av husstandsmedlemmer gir også rett til vervegave.



1 medlem:
Ditto Lykt Magnor Glassverk



2 medlemmer:
Wonderland krus



3 medlemmer:
Boblen Vase 120 mm

Se bilder av alle vervepremiene og les mer om kampanjen på www.psoriasis.no/verving.

NB! Vervepremiene vil bli sendt til deg så snart den vervede har betalt sin medlemskontingent.

Du kan også verve via internett!
www.psoriasis.no/verving



1 nytt medlem

- 001 Krus med NPF - logo
- 002 Gavesett fra Decubal
- 003 Ditto Lykt Magnor Glassverk 75 mm*
- 004 Partitur kopp uten hank

2 nye medlemmer

- 005 Wonderland krus
- 006 NPF Ryggsekk
- 007 Ditto Lykt Magnor Glassverk mm**
- 008 Wonderland skål 155 Magnor Glassverk
- 009 Boblen Kubbelysestake 100 mm Magnor Glassverk

3 nye medlemmer

- 010 Gavepakning fat 520 mm + fire firkantboller
- 011 Basic Vannkaraffel + to glass
- 012 Partitur termokrus 2 pk
- 013 Boblen Vase 120 mm

5 nye medlemmer

- 014 Love Skål hvit 160 Magnor Glassverk
- 015 Skyline Vase, 300 mm Magnor Glassverk
- 016 Boblen Vase klar, 160 mm Finn Schjøll
- 017 Cruise med DFDS til København for 2 personer

8 nye medlemmer

- 018 Love Fat hvit 360, Magnor Glassverk
- 019 2-døgns Cruise Oslo-Kiel for 2 personer
- 020 Boblen vase klar, 200 mm

Den som verver flest medlemmer i 2012 vinner et reisegavekort fra Tyrkiareiser til en verdi av kr. 5000,- ****

- * fås i fargene sort, hvit, rød, lilla, sølv
- ** fås i fargene sort, hvit, rød, lilla, sølv
- *** fås i rød, dyp lilla, hvit, orange, pink, lavendel, green, cobalt og sort
- **** Forutsatt at vedkommende har vervet minst 8 nye medlemmer til NPF/PSO-ung.

Vervekupong

Skriv tydelig og kryss av

Vervet av:

Navn:

Medlemsnummer:

Jeg ønsker følgende vervepremie (navn og nummer):
.....

Kontaktinformasjon nytt medlem

Navn:

Adresse:

Postnummer:..... Poststed:.....

E-postadresse:

Fødselsdato:.....

Telefonnummer:..... Mobil:

Psoriasis Psoriasisartritt Atopisk Eksem (frivillig)

Enkeltmedlem kr. 375,-* Ungdom til og med 25 år 180,-*

Abonnement på Psoriatikeren kr. 120,-*

Husstandsmedlem kr. 185,-* skal tilknyttes (Må ha samme adresse som hovedmedlem):

Navn: Medlemsnummer:

NB! For å verve flere kan du gå til vår internettside www.psoriasis.no/verving, sende e-post til post@psoriasis.no eller ringe tlf. 23 37 62 40.

* Alle priser gjelder for 2012



NORSK
PSORIASISFORBUND
Svarsending 3393
0092 Oslo

Lokal- og fylkeslag i Norsk Psoriasisforbund

Østfold

Østfold fylkeslag
Leder: Arild Smaaberg
Smaaberg
1735 VARTEIG
91 31 72 13
arilsmas@online.no

Fredrikstad og omegn PSO

Leder: Leif Jørgensen
Trosviktoppen 19
1614 FREDRIKSTAD
Tlf. 69 31 25 20
leif.joerg@gmail.com

Halden PSO

Kontaktperson:
Lill Hansen
Rokkevn. 28
1779 HALDEN
Tlf. 69 18 72 03

Indre Østfold PSO

Leder: Ellinor Granrud
Trippestadvn. 36
1814 ASKIM
Tlf. 69 88 63 62
91 55 56 42

Moss og omegn PSO

Jan Erik Svendsen
Varnaveien 23
1524 Moss
Tlf. 69 25 18 31 /
92 28 70 86
j-er-s@online.no

Sarpsborg og omegn PSO

Leder: Arild Smaaberg
Smaaberg
1735 VARTEIG
91 31 72 13
arilsmas@online.no

Akershus

Akershus fylkeslag
Leder: Kjersti Susann
Nordengen
Minkveien 48
2030 NANNESTAD
Tlf. 95 88 58 69
kjerstisusann@
akershuspsso.org

Asker og Bærum PSO

Leder: Rune Haaverstad
Åsterudsletta 99
1344 Haslum
Tlf. 48010630
ruhaaverstad@mil.no

Kontor/lysbehandling: Sandvika Bad

Kinovn. 6,
1300 SANDVIKA
Tlf. 67 56 57 50 (ons.)
Åpent: man-tirs kl.15.30-
19.30, tors-fre 16.30-19.00

Ungdomsrepresentant:
Hege Thommesen Mürer
Damhaugvn 14
1352 KOLSÅS
Tlf. 67 15 26 19 /
90 07 93 86
hethomme@online.no

Follo PSO

Leder: Owe A.L.
Stangeland
Langhusvn. 207
1405 LANGHUS
Tlf. 47 26 51 00
owe.stangeland@gmail.com

Romerike PSO

Pboks 121
2011 STRØMMEN
Tlf. 469 50 661
Leder: Kjersti S.
Nordengen
Tlf. 95 88 58 69
kjerstisusann@
akershuspsso.org

Oslo

Oslo PSO
Leder: Nille Jamvold
Klaussen
Bølerlia 63
0689 OSLO
Tlf. 22 27 21 49/
90 97 00 19
nillejk@getmail.com
Kontor: Grensev. 99
0663 Oslo
oslopsso@live.no

Oslo PSO-ung

(gruppe)
Kontakt: Anette Nærby
Erlendsv. 5
0669 OSLO
Tlf. 22 27 38 93
anutta@online.no

Hedmark

Hedmark fylkeslag
Leder: Roar Paulsen
Høgli,
2330 Vallset
Tlf. 62 58 75 48 /
97 53 53 50
roapa@online.no

Hamar og omegn PSO

Postadr.: Boks 177
2302 HAMAR
hamarpsso@online.no
Leder: Svein Åkerland
Fiolveien 4
2322 RIDABU
jo-aaker@online.no
Tlf. 62 52 41 89 /
91 67 31 13

Nord-Østerdal PSO

Kontaktperson: Randi
Maria Bækkelund

Furutun
2500 Tynset
Tlf. 958 37 766

Oppland

Oppland PSO
Postboks 142
2601 LILLEHAMMER
Foreningens mobil:
90 84 02 63
Leder: Arild Dahlen
Tlf. 61 25 37 39/
90 65 47 02
psoriasis@c2i.net

Ungdomsrepresentant:
Ingvild Moldal Stabekk
ingvild_marw@hotmail.com

Hudlegekontor og behandlingsinst.

Nymosveien 2
2609 LILLEHAMMER
Tlf: 61 27 07 90
fax 61 27 07 91

Lysbehandling NGLMS

Selsvegen 20
2670 OTTA
Tlf. 61 70 09 00

Hudlegekontoret AS

Kallerudveien 7
2815 GJØVIK

Tlf. 61 17 07 27 /
61 17 11 08

Valdres distrikts- medisinske senter

Garliveien
2900 FAGERNES
Tlf. 61 35 98 88

Buskerud

Buskerud fylkeslag
Leder: John Olsen
Sagavn 14
3050 MJØNDALEN
Tlf. 32 87 83 95 /
93 21 21 33
johnmarvin@ebnett.no

Ungdomsrepresentant:

Kristian Henriksen
Stasjonsgata 35
3300 HOKKSUND
Tlf. 32 75 38 60/
92 88 46 81
kristian@psoung.no

Drammen og omegn PSO

Kontor: Landfalløya 78
3023 DRAMMEN
Tlf./fax: 32 89 74 45/
32 82 46 35
Kontortid ons. kl 10-14
og etter avtale.
drammen@psoriasis.no

Leder: John Olsen
Sagavn 14
3050 MJØNDALEN
Tlf. 32 87 83 95 /
93 21 21 33

Drammen PSO-ung

(gruppe):
Kontakt: Kristian
Henriksen
Stasjonsgata 35
3300 HOKKSUND
Tlf. 32 75 38 60/
92 88 46 81
kristian@psoung.no

Ringerike og omegn Psoriasisforening

Leder: Leif Solbakken
Hovsenga 2
3515 Hønefoss
Tlf. 32 12 39 75/
91 73 60 46
lesolb@online.no

Vestfold

Vestfold PSO
Leder: Betty Ann H.
Skalstad
Mellom Keisemark 48 A
3183 Horten
Tlf. 33 04 57 92/
93 45 98 76
bettyahs@broadpark.no

Ungdomsrepresentant:
Michel E.O. Larsen
Laskenveien 75
3214 Sandefjord
Tlf. 95 70 45 11

Sør-Rogaland PSO

Postboks 463
4002 STAVANGER
Kontor: Kvalebergvn. 21
4016 STAVANGER
Tlf: 51 90 63 25
fax: 51 90 63 01
Leder: Knut Svela
Godalsv. 18
4015 STAVANGER
Tlf. 51 56 35 85/
97 15 45 21
knutsvela@c2i.net

Larvik og Sandefjord PSO

Leder: Svein Kvalevåg
Holmberget
3282 KVELDE
Tlf 33 11 22 61 /
45 60 37 82
kvaleva@online.no

Telemark

Telemark PSO
Leder: Vidar O. Haugen
Holtet 8
3737 SKIEN
Tlf. 35 59 59 05 /
90 61 91 64
vo-haug@online.no

Ungdomsrepresentant:

Torgunn H. Tveit
lbrekk

3854 NISSEDAL
Tlf. 35 04 71 85/
94 46 67 93

Aust-Agder

Aust-Agder PSO
Leder: Mads Raaen
Lyngveien 2
4810 Eydehavn
Tlf. 37 03 48 08/
90 11 48 26
mads.raaen@norsafe.no

Vest-Agder

Vest-Agder PSO
Leder: Erling Olav Egge
Gjervoldstadvn 110
4517 Mandal
Tlf: 97667772
eoegge@gmail.com

Rogaland

Rogaland fylkeslag
Leder: Knut Svela
Postboks 463
4002 STAVANGER
Tlf. 51 56 35 85/
97 15 45 21
knutsvela@c2i.net

Nord-Rogaland PSO

Nestleder: Odd Haukås
Breidablikkvn. 17
4250 KOPPERVIK
Tlf. 91 69 13 47
od-hauk@online.no

Sør-Rogaland PSO

Postboks 463
4002 STAVANGER
Kontor: Kvalebergvn. 21
4016 STAVANGER
Tlf: 51 90 63 25
fax: 51 90 63 01
Leder: Knut Svela
Godalsv. 18
4015 STAVANGER
Tlf. 51 56 35 85/
97 15 45 21
knutsvela@c2i.net

Hordaland

Hordaland fylkeslag
Kontor: Vestre
Strømkaien 9
5008 BERGEN,
Postboks 632 Sentrum
5807 BERGEN
Leder: Kjell Johnstad
Hop terrasse 28
5232 Paradis
Tlf. 55 91 30 39
psoriasis.hordaland@
fi-senteret.no

Ungdomsrepresentant:

Kristin Kjerrgård
5314 Kjerrgården
Tlf. 991 51 517

Bergen og omegn PSO

Kontor: Vestre
Strømkaien 9
5008 BERGEN,
Postboks 632 Sentrum
5807 BERGEN
bergen@psoriasis.no
Tlf. 55 33 07 10
Leder: Hilde Mellum
Brønndalen 73 B
5176 LODDEFJORD
Tlf. 55 93 37 43 /
98 64 05 38
tabbedi@frisurf.no

Sunnhordland PSO

Leder: Gunn Aga Gjøyen
5427 URANGSVÅG
Tlf. 53 42 04 87
gunngjoen@hotmail.com

Ungdomsrepresentant:

Ronny Bekkenes
Nedre Hageby 75
5411 STORD
Tlf 41 25 45 01
ronny-88@hotmail.com

Voss og omland PSO

Leder: Stein Johnny
Heggstad
Postboks 418
5701 VOSS
Tlf: 91 59 42 14
sjoheg@online.no

Sogn og Fjordane

Sogn og Fjordane fylkeslag

Leder: Anne Marie
Kvamsås
Ture Nermannsvei 5
5143 FYLLINGSDALEN
Tlf. 99 25 31 40
annemarietkvamsaas
@gmail.com

Ungdomsrepresentant:

Rakel W. Solheim
6963 Dale i Sunnfjord
Tlf. 976 50 966
rews@hotmail.com

Sunnfjord og Ytre Sogn PSO

Leder: Aslaug Furesund
Stadionveien 7
6900 FLORØ
Tlf 91 56 53 75

Ungdomsrepresentant:

Rakel W. Solheim
6963 Dale i Sunnfjord
Tlf. 976 50 966
rcws@hotmail.com

Møre og Romsdal

Møre og Romsdal fylkeslag

Jeanett H. Aukan Bjørnsnø
c/o May Aukan Bruhagen
6530 AVERØY
Tlf. 97 63 59 02
jeanett_hel@hotmail.com

Ungdomsrepresentant:

Kristin Kjerrgård
5314 Kjerrgården
Tlf. 991 51 517

Kristiansund og omegn PSO

Leder: Sonja Eriksson
Storenggt. 36
6512 KRISTIANSUND
Tlf. 71 67 74 56 /
99 26 78 05
sonja.eriksson@
neasonline.no

Ungdomsrepresentant:

Jeanett H. Aukan Bjørnsnø
c/o May Aukan Bruhagen
6530 AVERØY
Tlf. 97 63 59 02
jeanett_hel@hotmail.com

Molde og omegn PSO

Leder: Sylvia Wallin
Moldeivegen 117
6412 MOLDE
Tlf. 41 63 33 98
sylvia_wallin@hotmail.com

Ungdomsrepresentant:

Hanne Anita Søbstad
Bådalen
6530 Averøy
Tlf. 45 44 90 93
hanne_a_s87@hotmail.com

Sunnmøre PSO

Leder: Per-Ottar Østrem
Emblem
6013 Ålesund
Tlf. 93411001
per-oestrem@mimer.no

Ungdomsrepresentant:

Helena Gabriela Støylen
Blindheimvik
6040 VIGRA

Sør-Trøndelag

Sør-Trøndelag fylkeslag

Leder: Kristin Richstad
Eriksen
Persaunevegen 48 D
7046 TRONDHEIM
Tlf. 924 49 041
kristinrichstad@gmail.com

Trondheim og omegn PSO

Leder: Beathe Sitter
Tankvn. 15
7046 Trondheim
Tlf 99 02 41 80
beathe.sitter@ntnu.no

Midt-Norge PSO-ung

(gruppe)
Ole Petter Sætnan
Hasselvegen 1
7500 Stjørdal
Tlf. 95 98 53 32
rettep_elo@hotmail.com

Nord-Trøndelag

Nord-Trøndelag fylkeslag

Leder: Roy Pedersen
Niels Bjørumsøgt 12
7800 Namsos
Tlf. 74 27 41 90/
97182506
roy.pedersen@ntebb.no

Stjørdal

Psoriasisforening
Leder: Helga Forbord
Nordlandsvn. 9
7500 STJØRDAL
Tlf. 41418410

Ungdomsrepresentant:

Ole Petter Sætnan
Hasselvegen 1
7500 STJØRDAL
Tlf. 95 98 53 32
rettep_elo@hotmail.com

Levanger og omegn PSO

Leder: Arnhild Bornstedt
Symrevegen 2 d
7600 LEVANGER
Tlf. 74082239 / 970878 63
arnhild.bornstedt@
levanger.kommune.no

Ungdomsrepresentant:

Anne Katrine Bornstedt
Stavlo Gård
7620 SKOGN
Tlf. 98 69 31 08
annekatrine-@hotmail.com

Namdal PSO

Leder: Brita Tiller
Gullvikvn. 51
7800 NAMSOS
Tlf. 74 27 14 85

Steinkjer og omegn PSO

Leder: Solfrid Landstad
Hyllaveien Røra
7620 Inderøy
Tlf. 93618128

Nordland

Nordland fylkeslag

Kontor: Sjøgt. 3, 8006
BODØ
P.b. 396, 8001 BODØ
Tlf. 75 52 24 15
Kontortid: Tirsdag
kl.09.00 – 15.00
Leder: Viggo Johnsen
Gaukvn. 17
8616 MO I RANA
Tlf. 75 16 81 64
viggojohnsen@hotmail.com

Ungdomsrepresentant:

Judee Isabel Bjørgan
Mellomveien 14
8900 Brønnøysund
Tlf. 97 69 65 78

Alstahaug og omegn PSO

Leder: Sissel Reløy
Sigrid Undsetsøgt. 8 a
8800 SANDNESSJØEN
Tlf. 915 65 523
sissel.reløy@gmail.com

Lofoten PSO

p.t. uten tillitsvalgte

Bodø og omegn PSO

Kontaktperson: Laila
Aslaksen
Nonshaugen 11
8015 BODØ
Tlf. 90 83 14 59
laila.aslaksen@adecco.no

Mo PSO

Postboks 1326 Sentrum
8602 MO
Leder: Tanja Hågensen
Krøtabakken 17
8614 MO I RANA
Tlf. 911 30 896
tanja.haagensen@
gmail.com

Mosjøen og omegn PSO

Nestleder: Torstein
Appfjell
8680 TROFORS
Tlf. 90 50 73 32
torstein.appfjell@
gmail.com

Narvik og omegn PSO

Kontaktperson:
Greta Altermark
Håreksøgt 13
8514 NARVIK
Tlf. 915 93 030
altermar@online.no

Sør-Helgeland PSO

Leder: Kate Arnøy Berg
8910 SØMNNA
Tlf. 481 92 390
kate_arnoey@
hotmail.com

Vesterålen PSO

Kontaktperson:
Leif Eirik Hermansen
Storhaugen 5
8450 STOKMARKNES
Tlf. 994 63 277

Troms

Troms fylkeslag

Leder: Else Andreassen
9311 BRØSTADBOTN
Tlf. 77 18 82 50 / 95 28
96 77
elseandr@online.no

Harstad og omegn PSO

Dagrun Helø Syrstad
Gml.Stangnesv. 26 e
9409 HARSTAD
Tlf. 97 15 11 68
daghel@hotmail.com

Ungdomsrepresentant:

Elisabeth Restad
Hans Egedesøgt. 78
94076 Harstad
ebakklan@online.no

Midt-Troms PSO

Leder: Anne Berit Kolset
Bjørkvegen 2
9325 BARDUFOSS
Tlf: 77 83 35 17 /
97 03 81 72
abkolset@hotmail.com

Tromsø og omegn PSO

Leder: Annveig Jenssen
Ringvn. 18
9152 SØRKJOSEN
Tlf 415 61 844
annveig.jenssen@
nordtroms.net

Finnmark

Finnmark fylkeslag

Leder: Eva G. Sjøtun
Salheimsvn 11
9600 HAMMERFEST
Tlf. 78 41 26 36 / 95 96
09



B ØKONOMI
ÉCONOMIQUE

Returadresse:
Norsk Psoriasisforbund
Pb 6547 Etterstad
0606 Oslo



NORGE P.P. PORTO BETALT



psoriasis
rommet
.no

Vi vet at du møter utfordringer når du har psoriasis

Vi vet også at den beste måten å takle utfordringene på, er å vite nok.
Skaffe seg kunnskap og oversikt. **Derfor har vi laget www.psoriasisrommet.no**

Innholdet på sidene er laget i samarbeid med professor Cato Mørk, Akershus Hudlegesenter