

# PS RIATIKEREN

– Et magasin for deg med psoriasis, atopisk eksem, andre hudsykdommer og psoriasisartritt  
Nr. 2 2012 | Tidsskrift for Norsk Psoriasisforbund | 38. årg

## FESTBORD

*med Finn Schjøll*

**TEMA**  
*Atopisk  
eksem*

**Klimabehandling  
på Valle Marina**

s. 19

**Verdig og vellykket  
jubileumsfeiring**

s. 26

**Tur til Makadi  
Bay i Egypt**

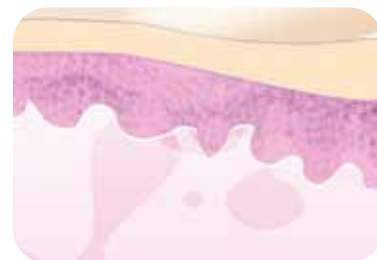
s. 33

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

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

NOR/PSG/0029a/11

**apotek**

**APOTEK 1**  
Vår kunnskap - din trygghet

**Stiefel**  
a GSK company



**Norsk Psoriasisforbund**  
Postboks 6547 Etterstad  
0606 Oslo

#### Besøksadresse

Grønseveien 99  
T: 23 37 62 40  
F: 22 72 16 59  
E: [post@psoriasis.no](mailto:post@psoriasis.no)  
[www.psoriasis.no](http://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: 928 90 07  
E: [ragnar.madsen@drd.no](mailto:ragnar.madsen@drd.no)



E: [post@psoriasis.no](mailto:post@psoriasis.no)  
[www.psoung.no](http://www.psoung.no)



s. 8



s.10



s.12



s.26



s.33

**Generalsekretæren har ordet** 5  
**Forbundslederen** 7

**Finn Schjøll:** Tradisjonsrikt festbord til 50-årsjubilanten! 8

**Tema: Atopisk eksem**  
– Vanlige infeksjoner hos pasienter med atopisk eksem 10  
Lang vei til riktig behandling 12  
Riktig fuktighetskrem er avgjørende 15

**Alternative behandlingstilbud:** Saltterapi 17

Klimabehandling på Valle Marina i 2012 19

**PSO-ung**  
Oslo PSO-ung på Megazone! 22  
Ja, vi elsker behandlingsreiser! 23

**Dette hjelper for meg:** Uraffinert sheasmør og olivenolje 25

Verdig og vellykket jubileumsfeiring 26  
Østlandskonferansen 2012 27

**På X og Tvers**  
Jubileumsmarkering i Østfold 29  
Blomstertur til Nederland 29  
Psoriasistreff i Kongsvinger 30  
Verving og Informasjon i Asker og Bærum 30  
Asker og Bærum ut av lokalene i Sandvika 31  
Åpent møte på Notodden 31  
Mestrings mestere - mestringskurs i Fredrikstad 32  
Minneord: Oddvar Martin Bech 32

**Reisebrev:** Tur til Makadi Bay i Egypt 33

**Sudoku og X-ord** 35

## 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](mailto:ragnar.madsen@drd.no)  
[www.drd.no](http://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](mailto:raa@psoriasis.no)

### Nestleder

Kenneth Waksvik  
Langårdveien 12  
3716 Skien  
T: 473 12 022  
E: [kenneth.w@psoriasis.no](mailto:kenneth.w@psoriasis.no)

### Styremedlemmer

Annveig Jenssen  
Ringveien 18  
9152 Sørkjosen  
T: 415 61 844  
E: [annveig.j@psoriasis.no](mailto:annveig.j@psoriasis.no)

Birger Angelsen  
Lailaveien 150  
8615 Skonseng  
T: 992 61 604  
E: [birger.a@psoriasis.no](mailto:birger.a@psoriasis.no)

Jane V. Heggheim

Stardalen  
6843 Skei  
T: 928 52 910  
E: [jane.h@psoriasis.no](mailto:jane.h@psoriasis.no)

Rolf Dybwad  
Ugleveien 23  
7500 Stjørdal  
T: 948 97 772  
E: [rolf.d@psoriasis.no](mailto:rolf.d@psoriasis.no)

### Leder PSO-Ung

Hege Thommesen Mürer  
Damhaugveien 14  
1352 Kolsås  
T: 924 21 654  
E: [hege@psoung.no](mailto:hege@psoung.no)

### Nestleder PSO-Ung

Jeanett Helen Aukan Bjørnsnøs  
c/o May Aukan  
Bruhagen  
6530 Averøy  
T: 976 35 902  
E: [jeanett\\_hel@hotmail.com](mailto:jeanett_hel@hotmail.com)

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

*Frist for stoff til  
Psoriatikeren nr. 3  
er 15. august 2012*



Er den nåværende  
psoriasisbehandlingen din..  
tidkrevende? irriterende? vanskelig?

det behøver den ikke å være!  
psoriasis utvikles under huden.



frigjør tiden din og finn en  
behandling som passer for deg  
[www.underhudendin.com](http://www.underhudendin.com)

9. april rundet Norsk Psoriasisforbund 50 år. Jubileet ble markert med et fagseminar i Oslo Kongressenter fredag 13. april, med cirka 60 deltakere tilstede. Programmet for konferansen var bredt sammensatt, med en blanding av fagtemaer, helsepolitikk og nytt fra organisasjonen.

I tilknytning til jubileumsseminaret presenterte leder Ragnar Akre-Aas Norsk Psoriasisforbunds Jubileumsberetning. I tillegg til å beskrive forbundets historie gjennom de første 50 årene, inneholder beretningen også gode fagartikler om psoriasis, psoriasisartritt og atopisk eksem. Jubileumsskriftet ligger ved denne utsendelsen av bladet, og jeg håper mange medlemmer finner interessant lesestoff her.

## Atopisk eksem og infeksjoner

Atopisk eksem er tema i denne utgaven av bladet. I fagartikkelen beskriver hudlege Teresa Løvold Berents gode behandlingsråd ved de vanligste infeksjonene ved atopisk eksem. Det er viktig at hudinfeksjonene behandles, siden disse ofte fører til at eksemet forverrer seg.

Vi møter også syv år gamle Mariell Eliassen Aure fra Ålesund, som fikk påvist atopisk eksem og eggallergi bare fire måneder gammel. Mor Hege beskriver et krevende liv som småbarnsmor, med mye prøving og feiling før man etter et sykehusopphold på St. Olavs Hospital i Trondheim fant den mest effektive behandlingen. Jeg synes Hege peker på en viktig utfordring når hun forteller om vanskelighetene med å få aksept av andre, både barn og voksne, om at utfordringene knyttet til en hverdag med atopisk eksem handler om noe mer enn "et par flekker på huden". Det er i denne sammenhengen viktig å minne om, at Norsk Psoriasisforbund både har et atopikerutvalg og likemenn med god kompetanse og lang erfaring med behandling av barn med atopisk eksem. Disse kan blant annet kontaktes via vår nettside [www.psoriasis.no](http://www.psoriasis.no), eller ved å ta kontakt med oss på kontoret.

*I forbindelse med Landsmøtet vil det også bli flere markeringer av NPF sitt 50-års jubileum. Interessen for å delta på landsmøtet er større enn noen gang tidligere, og antall deltakere vil trolig være ny rekord for vår organisasjon.*

## Betydningsfulle behandlingsreiser

Overlege ved seksjon for Behandlingsreiser til utlandet, Anne-Lene Krogstad, viser i sin artikkel til at resultatene fra ferske forskningsstudier viser en signifikant forbedring av kunnskap, mestringsevne, behandlingskompetanse og livskvalitet etter deltakelse i psoriasisprogrammet på Valle Marina. Noen av dere har kanskje registrert at ordningen med Behandlingsreiser til utlandet ble evaluert av Helse direktoratet i 2011, med særlig fokus på behandlingseffekt, både på kort og lang sikt. Evalueringsrapporten konkluderte med at det var god dokumentasjon for at klimabehandlingen for psoriasispatientene er en effektiv behandlingsform. Resultater fra forskningsstudier som Anne-Lene Krogstad henviser til i sin artikkel styrker tilbudet om klimabehandling ytterligere.

## Landsmøtet 2012

Landsmøtet i Norsk Psoriasisforbund avvikles fra 12. til 14. oktober i Bodø. Landsmøtet er forbundets høyeste myndighet, og er grunnpilaren i en demokratisk organisasjon som Norsk Psoriasisforbund. Denne forsamlingen skal stake ut kursen for neste landsmøteperiode fra 2012 til 2015. I forbindelse med Landsmøtet vil det også bli flere markeringer av NPF sitt 50-års jubileum. Interessen for å delta på landsmøtet er større enn noen gang tidligere, og antall deltakere vil trolig være ny rekord for vår organisasjon. Jeg ser fram til å møte mange engasjerte tillitsvalgte i Bodø i oktober!

## Mot sol og varme

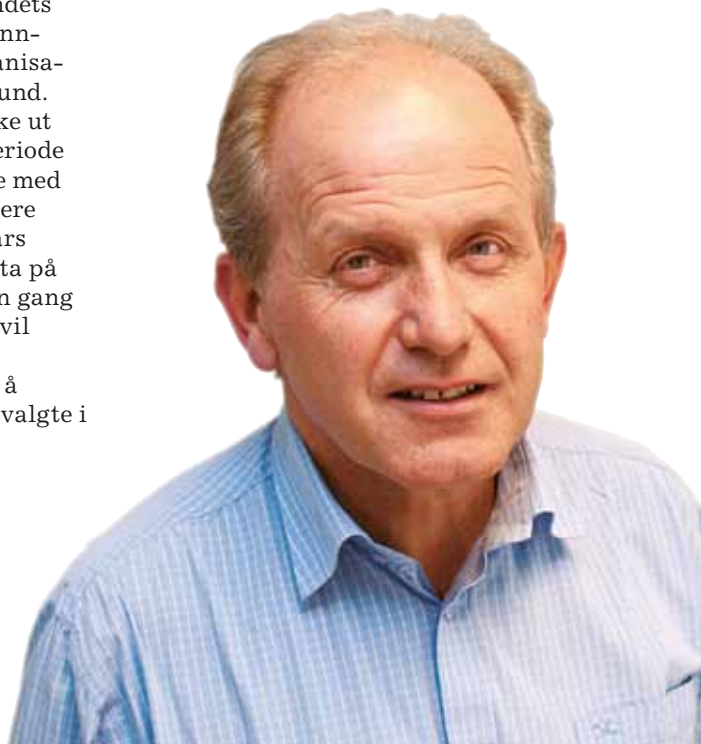
Vi går nå mot en sommer med forhåpentligvis tilgang på mye sol og varme for solhungrige nordmenn, både med og uten hudsykdommer. Solen har som kjent en legende effekt både på eksem og psoriasis, og mange med disse diagnosene utsetter seg derfor for mer sol enn andre. Det er nødvendig at folk som soler seg mye bevisstgjøres om at totalmengden sol spiller en rolle ved utvikling av hudkreft. Det er spesielt viktig å unngå solforbrenning, og man må være flink til å bruke solkremer med tilstrekkelig faktor, samt smøre seg ofte.

## Med ønske om en solrik og god sommer!

Med vennlig hilsen



Terje Nordengen



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

*Øyeblikk de fleste tar som en selvfølge.*



[psoriasisinfo.no](http://psoriasisinfo.no)

Hjelper mennesker som lever med psoriasis.



Vi feirer fremdeles 50 år i NPF. Siden sist har vi hatt vellykkede arrangementer, både sentralt og lokalt. Mange har deltatt, og har vist stor entusiasme. Det synes jeg er veldig gledelig! Vi har all grunn til å feire, for det er lagt ned svært mye energi fra medlemmer og tillitsvalgte gjennom de siste 50 årene.

Men hva skal vi gjøre nå da dere? Vi kan jo ikke utelukkende "flyte" på gammel energi og innsats. Hva er viktige saker og hvordan skal vi jobbe videre?

## Lokal forankring

Aktivitet i lokal- og fylkeslag er svært betydningsfullt. Der er det "kortere vei" til de vi vil nå, og til de som trenger vår kunnskap og støtte. Lokale aktiviteter bidrar til å gjøre oss synlige for medlemmer og potensielle nye medlemmer, og de kan inneha en stor grad av variasjon. Vi skal først og fremst informere om sykdommene som våre medlemmer sliter med. Vi har mye underlagsmateriale som kan brukes i ulike sammenhenger. Vi trenger ikke alltid å produsere noe "nytt" nødvendigvis, men det er viktig at vi holder oss à jour. Selv om ikke informasjonen er ny, kan det likevel være mulig å tenke nytt gjennom nye og annerledes måter å presentere den på.

Opplysning om organisasjonen og hvilken betydning den har både for medlemmer og samfunnet er viktig. Her er det bare fantasien som begrenser våre måter eller metoder for å formidle budskapet.

## Mangfold av kanaler

Vi kan formidle opplysning gjennom åpne møter, media, stands på kjøpesenter, messer eller kulturarrangementer, på sykehus, i kommunen, til venner og kjente osv. Vi må likevel ikke glemme at den personlige kontakten mellom enkeltmennesker kanskje er av aller størst betydning. Kan vi for eksempel ringe medlemmene og avtale et uformelt treff over en kaffekopp?

Kort sagt: Hvilke fordeler er det med at NPF finnes? Akkurat dette må frem i alle sammenhenger til både medlemmer, potensielle medlem-

mer og samfunnet for øvrig. Det er særdeles viktig at dette skjer både lokalt, regionalt og sentralt.

## Utvidet kommunalt ansvar

Det er også viktig at vi viser synlighet overfor beslutningstakerne. Her har vi en gyllen anledning ettersom kommunene har fått et klart utvidet ansvar i forbindelse med Samhandlingsreformen. Reformen ble innført fra 1. januar 2012, men det skal jobbes i flere år med dens praktiske organisering og utvikling. Her må NPF være aktive.

Ta gjerne kontakt med din kommune, og still et enkelt spørsmål: Hva tenker dere om tilbudene kommunen har eller skal bygge opp for folk med hudlidelser eller artritt? Tilby å stå til disposisjon med deres kompetanse. Se på kontraktene som skal settes opp mellom helseforetak og hver kommune om omsorgen for pasienter, og gi kommentarer.

## Samarbeid på tvers av organisasjoner

Mange organisasjoner har en utfordring med å samle folk til sine arrangementer. En måte å møte denne utfordringen på er å samarbeide på tvers av flere organisasjoner. Det er mulig å samarbeide både med FFO, eller en enkelt organisasjon som man kjenner godt i lokalmiljøet. Med fokus på følgesykdommer av psoriasis, kan det være naturlig å kontakte LHL og /eller Diabetesforbundet for felles møter. Resultatet kan bli flere deltakere på møtene, samtidig som kunnskapen om vår organisasjon vil øke.

## Besøk nettbutikken!

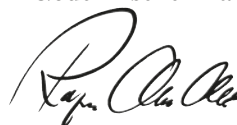
Så til en helt annen sak. Vi vil oppfordre dere om å ta en kikk i NPFs nettbutikk på [www.psooriasis.no/nettbutikk](http://www.psooriasis.no/nettbutikk). Engasjer dere gjerne i hvilke produkter vi skal tilby. Vi jobber kontinuerlig med å bedre sortimentet, og har dere forslag til produkter, eller til og med personer/firmaer som kan ha interesse av å være leverandør, så ta gjerne kontakt.

Jeg vil også nevne viktigheten av sponsorstøtte. Vi er takknemlige for støtten vi har fra medisinalfirmaer og salveprodusenter, men er det andre som kan sponse oss tro? Aktuelle stikkord kan være sunn kost, klær og trening. Kom gjerne med forslag!

Avslutningsvis vil jeg minne om NPFs vervekampanje med flotte premier. Kjenner du noen som kan ha glede av et medlemskap hos oss? Du kan verve direkte på [www.psooriasis.no/verving](http://www.psooriasis.no/verving).

Jeg ønsker dere en flott og solrik sommer!

## Gode hilsener fra



Ragnar  
Forbundsleder



*Blomsterdekoratør Finn Schjøll:*

# Tradisjonsrikt festbord til 50-årsjubilanten!

- 50 år krever en viss form for tradisjon, forkynner Finn Schjøll i kjent entusiastisk stil. Hele Norges Blomster-Finn åpnet nylig hjemmet sitt og dekket et vakkert festbord til Norsk Psoriasisforbund.

**Tekst:** Eli Synnøve Gjerde

- Jeg har bare klassiske blomster med meg nå. Jeg bruker roser og pioner. Pioner er en staude man fint kan dyrke i hagen sin, mens de grønne bladene er bringebærris. De gror langs veikanten, og jeg hentet de på vei opp hit. Jeg må alltid ut og plukke litt, kvitrer en velopplagt Schjøll i det vi er i gang med dekorasjonen.

Et festbord krever vakre blomster. - Når det dekkes til fest må man etterspørre de pene blomstene. Her duger ikke bensinstasjon, sier blomsterdekoratøren bestemt. Sesong er helt avgjørende, og Schjøll mener det er vanskelig å lage noe vakkert uten å hente blomster ute. - Det er viktig når man holder på med blomster at man ikke fratar de all form for liv. Nå som bringebærris er så fantastisk, er den veldig fin å bruke.

## Med for lenge?

Mange har fulgt Blomster-Finn gjennom tv-ruta i mange år, og hans ukentlige tips i TV2 God Morgen, Norge! er blitt svært populære. Designervasene hos Magnor Glassverk er også velkjente, og Schjøll har enda flere talenter på lager. Vin, sølvtøy og ullpledd er blant salgsartiklene. Kunstner vil han likevel ikke kalle seg: - Nei, jeg er håndverker. Det er noe eget med håndverk. Eller skal vi si *kunsthåndverker*? Vi kan jo relansere det ordet, sier Schjøll vennlig.

- Men helt ærlig, synes du jeg har vært med for lenge? spør han. Vi rister på hodet. *Men hvordan klarer du å tenke nytt fra uke til uke, undrer vi.* - Det er viktig å ha noen faste metoder som går inn. I tillegg fokuserer jeg på at tingene jeg bruker er relativt tilgjengelige. Så var jeg veldig kreativ tidligere da, sier 64-åringen ubeskjeden og antyder at alderen stiger. Vi er likevel skjønt enige om at han holder seg godt.

## Bry deg aldri om trendene!

Tilbake til blomstene. - Vi kan tillate oss å være moderne



Finn Schjøll åpnet hjemmet sitt på Sagene til ære for 50-årsjubilanten. Schjøll har selv psoriasisartritt, og vet hvordan det er å leve med en kronisk sykdom.





Et dekket festbord med tradisjonsrike elementer kombinert med et moderne uttrykk.

ved å lage blomstene moderne. Men jeg bruker tallerkener som er tradisjonelle, i dette tilfellet Royal Copenhagens servise *Musselmalet*. På norsk kalles det Stråmønster. Røde roser blir sett på som litt umoderne nå, men bry deg *aldri* om trendene. Jeg har heller ingen angst for farger, og kombinerer gjerne rødt og rosa. Det er to farger som hører veldig nøye sammen egentlig, forklarer den kjente TV-personligheten.

Borddekorasjon sammensatt av lys, vaser i ulike størrelser og tradisjonsrike blomster i form av roser og pioner.

Trend og mote kan kjøpes på ethvert gatehjørne, men det som til sist teller er å skape din egen stil, mener Schjøll. – Lag din egen metode, den blir *aldri* feil! Når jeg kommer bort til folk kan de ofte få prestasjonsangst, men kommer jeg uanmeldt ser jeg at mange er svært flinke på egenhånd.

### Unngå øyehøyde

Finn Schjøll lager ofte borddekorasjoner, og bruker høye og lave lys om hverandre. – T-lys og kubbelys, alt kan passere. Høye blomster kan folk tåle, men det er vanskeligere når lysene går i øyehøyde. Vær nøye med lys når du setter på det, råder han.

Vaser benytter han også mange av, og de brukes gjerne til å sette mer enn blomster i. For eksempel med en dekorativ mansjett, med grønne blader hvilende over. Boblen vase-serie fra Magnor er designet av Schjøll, og finnes i ulike størrelser og farger. – Det kan være lurt med små vaser innimellom. Det gir et sobrere uttrykk, illustrerer blomsterdekoratøren.

### Enkle tanker for et godt liv

De siste årene har Finn Schjøll også benyttet tiden til å holde foredrag både for næringsliv og organisasjoner. Budskapet er *enkle tanker for et godt liv*. Han forsøker å få mennesker til å ta ansvar selv, for sine egne liv og handlinger. Det synes Schjøll er viktig også når det kommer til sykdom. Han har selv psoriasisartritt, men snakker vanligvis lite om det. – Uansett hvilken plage man har, så må man bruke sitt instinkt og prøve å tenke mest mulig på noe annet. Man kan faktisk leve et liv som kronisk syk uten å snakke om det. Det kan hjelpe deg til ikke å tenke så mye på det. Jeg vil ikke hjelpe andre; jeg oppfordrer heller den enkelte til å hjelpe seg selv, sier Schjøll. Han mener *ikke* at den enkelte har ansvar for sykdommen sin, men at hver og en har et ansvar for hvordan man velger å håndtere den.

Finn Schjøll er med andre ord ikke bare multikunstner og blomsterdekoratør. Han er også innimellom filosof. Når bordet står ferdig dekket er vi derfor både noen blomstertips og refleksjoner rikere.

# Vanlige infeksjoner hos pasienter med atopisk eksem

I denne artikkelen gjennomgås vanlige hudinfeksjoner hos pasienter med atopisk eksem og behandling av disse. Hudinfeksjonene vil ofte føre til en forverring av eksemet, skriver hudlege Teresa Løvold Berents.

**Tekst:** Teresa Løvold Berents, Klinisk Stipendiat/Hudlege ved Hudavdelingen Oslo Universitetssykehus HF, Rikshospitalet.



Atopisk eksem er en kronisk, kløende hudsykdom som i hovedsak rammer små barn. Symptomene debuterer vanligvis i spedbarns-

alder. Hos to tredeler av barna vil eksemet avta eller forsvinne innen 12-års alder. Noen få vil være plaget av eksemet som voksen, der spesielt håndeksem kan bli et problem. Mange med atopisk eksem har andre atopiske sykdommer som høysnue, astma eller elveblest. Den fullstendige årsaken til atopisk eksem er ikke kjent, men det finnes flere teorier om mulige årsaksforhold. Man antar at både arv og ytre faktorer har betydning for sykdomsutviklingen.

Atopisk hud har svekket barrierefunksjon og en endret immunrespons. Det er økt væsketap gjennom huden, og huden har en endret sammensetning av fettstoffer i forhold til frisk hud. Huden er tørr og blir lettere påvirket av miljøet rundt. Pasienter med atopisk eksem får derfor lettere hudinfeksjoner. Hudinfeksjoner hos pasienter med atopisk eksem kan være infeksjon med bakterier, virus og sopp, hvor bakterieinfeksjon er den vanligste. Behandling av pasienter med atopisk eksem deles inn i fire deler; hudpleie, behandling av eksemet, behandling av infeksjon, og behandling av kløe/kloring.

I denne artikkelen gjennomgås vanlige hudinfeksjoner hos pasienter med atopisk eksem og behandling av disse. Hudinfeksjonene vil ofte føre til en forverring av eksemet.

## 1. Bakterier

Barn med atopisk eksem har økt forekomst av gule stafylokokker på eksemområdene. Studier har vist at inntil 90 % av pasientene med atopisk eksem har slike bakterier i huden, mot 5 % av hudfriske. Det oppstår derfor lett infeksjoner i oppklort hud og eksemflekker. Forebyggende behandling mot infeksjon i eksemet er å holde hudbarrieren mest mulig stabil og beskytte huden. Dette kan gjøres ved optimal hudpleie og optimal behandling av aktivt eksem.

Legen kan vurdere om det er infeksjon i eksemet som må behandles. Infeksjon med stafylokokker er

vanligst. Eksemet er da væskende, rødt og smertefullt. Behandlingen av infeksjonen kan gjøres ved lokalbehandling eller ved hjelp av tabletter.

## Lokalbehandling

Kaliumpermanganat bad (bilde 1) og omslag: Kaliumpermanganat (KP) er desinfiserende, det vil si at den motvirker bakterievekst. Det kan brukes som omslag eller bad. Den er lilla i fargen og brukes til å behandle en infeksjon eller forebyggende mot infeksjon ved mye kloresår. Behandlingen brukes i 5 til 7 dager. Det virker uttørrende på huden og skal derfor ikke brukes lenge. KP kjøpes reseptfritt på apoteket.

## Krystallfiolettoppløsning

Krystallfiolettoppløsning virker bakteriehemmende og mot soppinfeksjon. Krystallfiolet er fiolett i fargen og pensles på huden der det er små



Bilde 1. Foto: Siw Edquist Hansen, sosken.blogspot.com.



Bilde 2. Foto: Siw Edquist Hansen, sosken.blogspot.com.

rifter som det lett kan utvikle seg infeksjon i. Krystallfiolett virker så lenge fargen er til stede. Krystallfiolett kjøpes reseptfritt på apoteket.

#### Also

Aluminiumacetotartrat oppløsning er bakteriehemmende (antiseptisk) (bilde 2). Den er fargeløs og brukes som omslag til ansikt og hender. Den virker uttørrende på væskende eksem. Alsols må foreskrives av lege.

#### Bakteriehemmende kremer

Det finnes flere bakteriehemmende kremer. De inneholder enten antibiotika eller en antiseptisk komponent. De fleste er reseptfrie.

#### Kortisonkremer med bakteriehemmende komponent

Det er noen få kortisonkremer som inneholder en bakteriehemmende komponent. Disse må foreskrives av legen.

#### Antibiotika tabletter/mikstur

I noen få tilfeller vil eksemet være så infisert at legen foreskriver antibiotika tabletter eller mikstur over 10-14 dagers tid for å bekjempe bakteriene.

## 2. Virus

### Mollusker

Pasienter med atopisk eksem har lettere for å få infeksjoner med poxvirus som fører til mollusker (bilde3). Grunnen er at hudcellene er mer mottakelige for virus enn hudcellene

hos hudfriske. Det tar ofte lenger tid før immunforsvaret opparbeider motstand mot molluskene. Hos pasienter med atopisk eksem kan mollusker spre seg i eksemet. Dette kalles *eczema molluscatum*. Siden pasienter ofte klører seg, vil det være lett for at pasienten smitter seg selv andre steder på kroppen.

Mollusker går alltid over av seg selv, men dette kan ta flere måneder, enkelte ganger 1-2 år. Mollusker kan behandles ved at man fjerner dem ved hjelp av en skarp skjje, og man kan fryse dem bort med flytende nitrogen, men slik behandling kan gi arr. Noen ganger kan man forsøke behandling med en krem som stimulerer immunforsvaret: Imiquimod.

### Vorter

Vorter er en infeksjon med HPV viruset. Gjenstridige vorter er vanlig hos pasienter med atopisk eksem. Vorter kan behandles med en krem som stimulerer immunforsvaret: imiquimod, men vanligst er å behandle vortene med etsing eller frysing.

### Herpes

Herpes hos pasienter med atopisk eksem kan i sjeldne tilfeller føre til utbredt utslett og dårlig allmentilstand, såkalt *eczema herpeticum*. Ved denne tilstanden sprer viruset seg i eksemet. Dette er en alvorlig sykdom, og pasienten må innlegges.



Bilde 3. Foto: Wikipedia.

Ved innleggelse vil pasienten bli behandlet med antivirale legemidler, vanligvis i tablettform. Lokalbehandling er som ved behandling av stafylokokker.

## 3. Sopp infeksjoner

### *Tinea corporis*

Infeksjonen kalles også ringorm. Ved en defekt hudbarriere er det lettere å få infeksjon med tinea. Dette artet seg som velavgrensede, skjellende områder på kroppen. Slike infeksjoner kan behandles med krem som inneholder det soppdrepende middelet terbinafin.

Andre vanlige soppinfeksjoner er infeksjoner med candida og malassezia.

### Referanser

- Barnes KC. An update on the genetics of atopic dermatitis scratching the surface in 2009. *J Allergy Clin Immunol.* 2010 (1):16-29.
- Birnie AJ, Bath- Hextall FJ, Ravenscroft JC, Williams HC: Interventions to reduce *Staphylococcus aureus* in the management of atopic eczema. *Cochrane Database Syst Rev* 2008;3:CD003871
- Boguniewicz M. New strategies for dealing with staphylococcus aureus colonization and the emerging methicillin resistant *Staphylococcus aureus* epidemic in atopic dermatitis. *Chem Immunol Allergy.* 2012;96:113-9
- Harper J, Oranje A, Prose N. *Textbook of paediatric dermatology.* 2<sup>nd</sup> ed. Blackwell Publishing 2006.
- Hintz T. Atopic Dermorespiratory syndrome is a correlate of eczema herpeticum. *Allergy.* 2011;7: 925-33.
- Paller AS. Latest approaches to dealing with atopic dermatitis. *Chem Immunol Allergy.* 2012;96:132-40.
- Plötz SG, Ring J. What's new in atopic eczema? *Expert Opin Emerg Drugs.* 2010; (2):249-67.
- Wollenberg A, Wetzel S, Burgdorf WH et al. Viral infections in atopic dermatitis: pathogenic aspects and clinical management. *J Allergy Clin Immunol.* 2003;112:667-74.
- Wollenberg A, Schnopp C: Evolution of conventional therapy in atopic dermatitis. *Immunol Allergy Clin N Am.* 2010;3:351-368.
- www.eksenskolen.no



# Lang vei til riktig behandling

For familien Eliassen Aure har det vært en lang vei å gå før eldstedatter Mariell i dag har fått den behandlingen som hjelper.

**Tekst:** Eli Synnøve Gjerde

Symptomer på atopisk eksem debuterer vanligvis i spedbarnsalder. Dette gjaldt også for 7 år gamle Mariell Eliassen Aure fra Ålesund. På ferie hos bestefar i Nesseby i Øst-Finnmark i 2004, fikk den lille jenta akutt eggallergi, med rosa utslett fra "topp til tå". - Vi var på høstferie hos min far, og det ble mye mat som inneholdt egg, noe som utløste allergien, forteller Mariells mor Hege Eliassen.

Utslettet var akutt, og kom uten forvarsel. Etter time hos fastlege og videre henvisning til hudspesialist, ble det gjennomført prikktest som påviste både eggallergi og atopisk eksem. Mariell var da 4 måneder gammel.

## Prøving og feiling

Prosessen frem til riktig diagnose gikk raskt, men veien frem til riktig behandling skulle bli adskillig lenger. - Det ble mye prøving og feiling i starten. Ettersom jeg ammet, måtte

også jeg unngå all mat som inneholdt egg. Det var forholdsvis enkelt å luke ut de mest åpenbare rettene, men vanskeligere å ta høyde for de mer "indirekte", som pasta, sauser, gryteretter og lignende. Dersom jeg bommet, ble nytt utslett umiddelbart resultatet, forteller Hege.

Etter hvert som Mariell begynte å spise på egenhånd, ga foreldrene datteren kunnskap om hva som var *ja*-mat og *nei*-mat. De ble etter hvert flinke til å lese ingredienslistene i butikken, og det nøysomme arbeidet gav til slutt resultater. Etter oppfølging fra barnelege våren 2010 var testene av egg så gode, at Mariell kunne forsøke mat med egg i, med positiv virkning.

## Tøft behandlingsregime

I løpet av sine fem første leveår var Mariell gjennom et langt og krevende behandlingsregime. Behandlingen startet i form av hydrokortison (styrke 1), men kremen viste liten effekt. Ny kortisonkrem (styrke 2)

hadde også begrenset virkning. I tillegg ble det prøvd ut fuktighetskremer, andre kortisonkremer, lysbehandling, Kaliumpermanganatbad (KP-bad), oljebad og våtbandasje uten optimalt resultat.

- Mariell var nok ikke uten eksemflekker før hun var nesten fem år. Dette til tross for all behandling som ble forsøkt. Jeg savnet opplæring med hensyn til hvordan og hvor mye jeg skulle smøre, forklarer Eliassen.

## Utfordringer i barnehagen

I barnehagen slet foreldrene med å få aksept for hva det innebærer for et barn å ha atopisk eksem. I tillegg til eggallergi, fikk Mariell ofte utslett over hele kroppen som følge av feil påkledning. - Vi måtte jobbe litt for å få barnehagen til å skjønne at det ikke var bra for Mariell med for mye påkledning, selv når det var svært kaldt. Ofte fikk hun "ekstrem-påkledning", med dress og regnklær utenpå. Hensikten var god, men hun ble nesten kokt, og dagen etterpå var hun full av utslett. Vi forsøkte å forklare at det var bedre å ha på færre lag, og heller ta på mer og mer dersom Mariell gav uttrykk for at

hun var kald, forteller Hege. Barn med atopisk eksem er ekstra sensible overfor luftfuktighet og temperatursvingninger, noe som skaper utfordringer både ved for varmt og for kaldt vær.

### Gjennombrudd

Etter en rekke mislykkede behandlingsforsøk, valgte hudlegen til slutt å henvise Mariell og mor til et sykehusopphold ved Hudavdelingen ved St. Olavs hospital i Trondheim. Dette ble et gjennombrudd for familien. - Vi ble på St. Olav i åtte dager, og fikk god opplæring. Vi lærte hvordan vi skulle smøre, samt riktig mengde kortisonkrem, fuktighetskrem, blandingsforhold i KP-bad, lengde på bad og våtbandasje. Det gav oss en viktig mestringsfølelse, og vi fikk også nyttig informasjon om rettigheter, forklarer tobarnsmoren. Familien mottar i dag både Grunnstønad, Hjelpetønad, ekstra omsorgsdager og refusjon via § 5,22, noe som er til god hjelp i en krevende hverdag. - Vi følte ikke at vi ble tatt alvorlig for denne innleggelsen. Det var alltid noe nytt som skulle forsøkes, og effekten var gjerne kortvarig. Da var det godt å se at behandling og ny kunnskap førte til klar bedring av eksemet, sier Hege.

### Sluttet med dans

Et liv med atopisk eksem kan være smertefullt på flere områder. - Det svir og klør mye, forteller Mariell når vi spør hvordan hun opplever et utbrudd. Følelsesmessig har 2. klassingen også fått oppleve hvordan andre barn kan reagere når noe ser litt annerledes ut. Da hun gikk på danseskole, nektet de andre barna å holde Mariell i hånda, fordi de syntes eksemet var "ekkelig". Til slutt orket hun ikke mer og sluttet.

Hege Eliassen bekrefter at det kan være krevende å få aksept av andre; ikke bare barn, men også voksne. - Mange skjønner ikke at det kan være et problem med et "par flekker på huden". Det kommer gjerne

sårende kommentarer og spørsmål. Det er nok vanskelig for enkelte å forstå helhetsbildet knyttet til en hverdag med eksem. I nær familie er imidlertid forståelsen større, etter som både bestefar, tanter, onkler og andre nære slektninger selv er eller har vært plaget med eksem.

### Åpne sår og sprekker

Barn med atopisk eksem får lettere hudinfeksjoner, og Mariell har hatt mye infisert eksem i form av åpne sår og sprekker som har væsket. 7-åringen beskriver smertene fra væskende sår som noe av det verste med hudlidelsen. Infisert utslett klør, og gjør det vanskelig å unngå kontakt, noe som kan øke infeksjonsgraden ytterligere.

Ved infeksjoner har sårene blitt behandlet med KP-bad daglig i 5-7 dager. I tillegg har Mariell hatt god effekt av Betnovat med chinofrom, som er en bakteriehemmende krem mot inflammatoriske og kløende lidelser i huden. Denne benyttes kombinert med fuktighetskrem, våtbandasje og duodermplater til huden er bra.

### Lærerek behandlingsreise

I mars 2010 fikk Mariell innvilget behandlingsreise, og denne

behandlingen hadde langvarig positiv effekt. - Vi lærte svært mye om behandling av eksem på Gran Canaria, sier Hege. Hun husker aller best datterens glede over å oppdage at hun ikke var alene med eksem, og at det faktisk var noen som hadde *enda* mer utslett enn henne.

Etter en lang god periode kom imidlertid et nytt kraftig utbrudd høsten 2011, og Mariell ble innlagt i tre nye uker på St. Olav. Utbruddet rammet flekkvis over hele kroppen, unntatt ansikt og hals.

En positiv effekt av oppholdet ble at bruk av Protopic viste god effekt. Dette er Hege og Mariell i dag svært takknemlige for. - Etter mange ulike forsøk, ser det nå ut til at vi har funnet den behandlingen som fungerer. Det har gjort hverdagen vår enklere, og det har medført mindre smerter for jenta vår, avslutter Hege Eliassen. Familien håper nå at datteren kan gå en god tid i møte med lang tid mellom utbruddene, og mer overskudd til aktive og opplevelselsesrike skoledager.

Mamma Hege Eliassen er god å ha når eksemet svir og klør, synes Mariell Eliassen (7 år). >>



# Bruk Hodet Når Du Tar Vare På Kroppen Din.

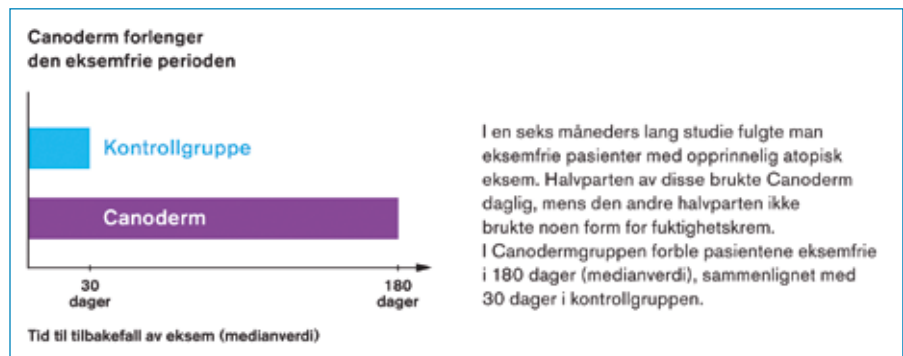
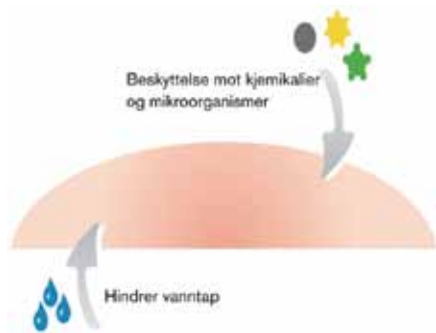


Det er egentlig ganske enkelt å lage gode hudpleieprodukter. Det er bare å blande sammen milde og velkjente ingredienser. Derfor finner du verken parfyme, fargestoff eller parabener i Danatekt. Dessuten er alle våre produkter svanemerkede og så milde at de kan brukes hver dag av både store og små. Les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

på [www.danatekt.no](http://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**

# Riktig fuktighetskrem er avgjørende for å styrke hudbarrieren og forebygge atopisk eksem



**Artikkelforfatter:** Mats Grände, Phd og medisinsk sjef i ACO Hud Nordic AB.

Huden er en viktig barriere som beskytter oss mot omverdenen. Dette gjør den blant annet gjennom å forhindre at skadelige stoffer som for eksempel kjemikalier, sykdomsfremkallende bakterier, sopp og virus trenger inn i huden. I tillegg sørger en frisk hudbarriere for at vann forblir i huden slik at fuktbalansen opprettholdes (Fig).

Hos pasienter med atopisk eksem er hudbarrieren svekket, selv i områder der huden ser normal ut. Den skadede barrieren har en forstyrret fuktighetsbalanse som fører til at huden blir tørr. Når dette skjer svekkes barrieren ytterligere og huden blir mer utsatt for irriterende stoffer som kjemikalier og sykdomsfremkallende bakterier og virus. Det kan oppstå en hudinflammasjon og kombineres dette med tørrhet, øker risikoen for eksem. Å reparere og styrke en skadet hudbarriere er derfor av stor betydning ved behandling av eksem.<sup>6</sup> Kliniske studier har vist at fuktighetskremer kan bidra til å styrke hudbarrieren samt forlenge tiden til et tilbakefall av atopisk eksem (Fig). Fuktighetskremer inngår derfor som en viktig del av behandlingen.

Ikke alle kremer styrker hudbarrieren. Tvert imot viser forskning

at visse kremer kan ha en motsatt effekt. Disse kremene svekker barrieren, noe som kan øke hudtørreteten og dermed også risikoen for eksem.<sup>1-5</sup> De vitenskapelige studiene understreker viktigheten av regelmessig bruk av fuktighetskrem, men også at det er svært viktig å velge riktig krem. Ettersom utvalget av hudkremer er veldig stort, kan valget av fuktighetskrem være komplisert for både leger og pasienter. For å gjøre valget av krem lettere, bør man skille mellom kosmetiske kremer og legemiddelkremer. En kosmetisk krem har som mål å rengjøre, forskjønne, bevare og beskytte huden. En legemiddelkrem er derimot ment for å kurere, lindre og forebygge sykdom. Det stilles betydelig høyere krav til et legemiddel, for eksempel grundige gjennomførte studier av effekt og sikkerhet, samt nøye kontroll av alle ingredienser.

For å sikre at personer med tørr hud og eksem får tilgang til en pålitelig

og effektiv behandling, er det viktig å behandle huden med fuktighetsgivende legemiddelkremer med god medisinsk dokumentasjon.

1. Elias PM, et al. Am J Contact Dermat 1999; 10: 119-26.
2. Wirén, K. et al., JEADV, 2009; 23(11): 1267-1272.
3. Andersson, A-C. et al., Journal of dermatological Treatment, 1999; 10, 165-169.
4. Lodén, M. et al. Exogenous Dermatology 2004; 3: 99-105.
5. Buraczewska, I. et al. British Journal of Dermatology 2007; 156, 492-498.
6. Loden M, et al. Acta Derm Venereol 2010; 90: 602-6.
7. Behandling av atopisk eksem – Behandlingsrekommendation i Information från Läkemedelsverket 2:2005, s 16.
8. Held E, et al. Acta Dermatol Vererol 1999; 79: 49-51.
9. Zachariae C, et al. Acta Dermatol Venerol 2003; 83: 93-7.
10. Tsang M, et al. British Journal of Dermatology 2010; 163(5):954-8.

## V-CELL FOR PSORIASISHUD

Sør-amerikas 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 Butron 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 Wiracocha).

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.<sup>1</sup>

Les pakningsvedlegget nøye før bruk av legemidlet Canoderm. Mer informasjon [www.felleskatalogen.no](http://www.felleskatalogen.no)  
Referanse: 1. [www.legemiddelverket.no](http://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<sub>x</sub>/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](http://www.legemiddelverket.no). Dato for gjennomgang av produktsammendraget 13.11.2009. Samtlige forpakninger oppfyller legemiddelformålene.

ACO HUD NORGE AS, NYDALSVEIEN 36B, 0484 OSLO. [www.aconordic.com](http://www.aconordic.com)

  
APOTEKENS COMPOSITA



# Saltterapi mot psoriasis og eksem

På Montebello i Oslo kan du besøke ett av landets to nåværende tilbud innen haloterapi (saltterapi).

**Tekst:** Eli Synnøve Gjerde

Saltterapi er en alternativ behandlingsform som har vært praktisert i gamle saltutvinningsanlegg i Øst-Europa siden tidlig på 1800-tallet. Nå tilbys behandlingen i saltrom også i Norge, henholdsvis hos Montebello Saltterapi i Oslo og Bergen Haloterapisenter i Bergen.

Haloterapi sies å ha en spesielt gunstig effekt mot luftveisplager og hudsykdommer som eksem og psoriasis. Behandlingen kan også benyttes som ren velværebehandling og antistress. Spesifikt for psoriasis nevnes en positiv effekt på blodsirkulasjon i huden, en normaliserende effekt av pH-verdi, samt antibakteriell og antiinflammatorisk virkning. Dette beskrives i utenlandske studier, men behandlingen er foreløpig ikke dokumentert og offentlig godkjent i Norge.

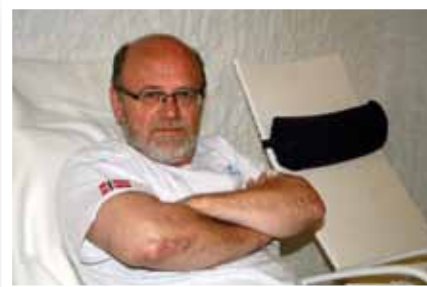
### Mikrosalt i luften

På besøk hos Montebello Saltterapi og innehaver Valentin Pintea, blir du vist inn til et saltrom som er dekket fra gulv til tak med ubearbeidet bergsalt. Hensikten er å skape samme miljø som i en naturlig saltgrotte.

Seks solstoler er plassert inne i rommet, og så snart sko er byttet ut med hvite rene crocs, kan du ta plass henslengt i en avslappende atmosfære. Fra et inntak i veggen blåses det inn aerosol mikropartikler av salt og mineraler, og etter en stund kan det kjennes en lett saltsmak på leppene. Hver behandling varer cirka 30-40 minutter, og Pintea mener brukere med psoriasis og eksem vil trenge 10-15 behandlinger for å oppnå en god effekt.

### Godt supplement

Kunde Birger Høydahl har psoriasis på albuer og i hodebunnen og har benyttet saltrommet jevnlig siden tilbudet startet høsten 2011. – Jeg merker at min psoriasis blir bedre, og at utslettet er ikke så tørt og sårt som før. Jeg tok 10-15 behandlinger i høst, og har hatt virkning i åtte måneder, forklarer han. Høydahl understreker at han er lite plaget, og at han ser på saltterapi som et supplement til annen tradisjonell behandling. Han er generelt positiv til bruk av alternativ behandling, og benytter også Aloe Vera salve i stedet for kortison på selve utslettet.



### Populært blant idrettsutøvere

I tillegg til lindring av ulike kroniske lidelser, benyttes haloterapi også av idrettsutøvere som ønsker økt prestasjonsevne. Dette kjenner innehaver og tidligere toppidrettsutøver Valentin Pintea godt til. – I Øst-Europa har denne behandlingen lange tradisjoner også blant idrettsutøvere som ønsker å yte mer, forklarer han. Rumeneren tok selv en fjerdeplass i turn under OL i Los Angeles i 1984, og deltok også i Seoul i 1988. Pintea er imidlertid innstilt på at det kan ta lang tid før saltbehandling blir akseptert i Norge. – Vi møter fortsatt en del skepsis. Etterspørselen varierer, og mange venter nok på at naboen skal forsøke først, sier han lattermildt idet han loser oss ut av "saltgrotten" på Montebello.

## TAKK FOR GAVEN!

# NPF tildelt 10.000 i Viking Lotto

NPF vant 18. april 10.000 kroner i Viking Lotto Joker, da Neon Lokaj fra Nesbyen valgte ut Norsk Psoriasisforbund som sitt gode formål.



Tekst: Eli Synnøve Gjerde

Hver uke har en heldig vinner i Viking Lotto Joker anledning til å

velge ut en organisasjon som man kan gi inntil 50.000 kroner. Trekningen avgjør om summen blir 10.000, 20.000 eller 50.000.

Medlem i NPF, Neon Lokaj, ønsket at NPF skulle få tildelt pengene da han ble trukket ut til det gjeve lotteriet.

Forbundet er svært takknemlig over å få en så stor gevinst, og retter en stor takk for gaven. I et brev sendt til Lokaj 23. april, fremhever Generalsekretær Terje Nordengen at forbundet er stolte og glade over å ha

mottatt gevinsten, og at pengene vil komme godt med i det videre viktige arbeidet for mennesker med kroniske hudlidelser i Norge.

Norsk Psoriasisforbund ønsker også å takke hjerteligst for pengegave mottatt av ÅS Bilhville 8. mars 2012, samt gave ved Sylvia Lie Martinsens bære 29. mai 2012. Pengene vil gå til NPFs viktige arbeid for mennesker med psoriasis, psoriasisartritt og atopisk eksem.



## VELG ØKOLOGISK Omega 3•6•9



Debio godkjent

### Sliter du med Psoriasis? Prøv den optimale hudoljen!

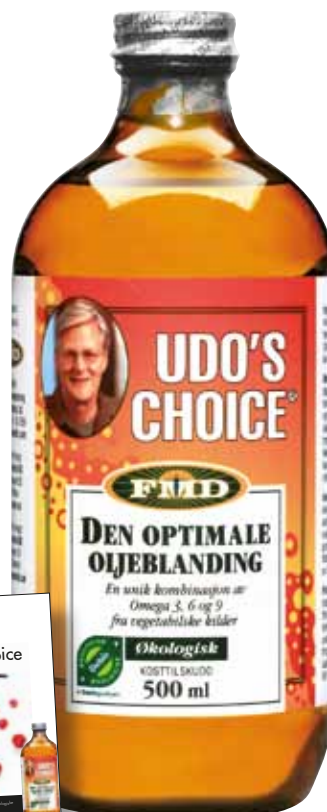
Udo's Choice optimala oljeblending inneholder en unik kombinasjon av hele 9 forskjellige oljer fra plantefrø, nøye utvalgt og komponert av den verdenskjente fettforskeren, Dr. Udo Erasmus. Udo's Choice smører huden innefra og danner en fløyelsmyk kappe som beskytter huden mot uttørring.

### Udo's Choice og Psoriasis - pilotstudie gjort i Sverige i 2007

I 2007 gjennomførte 40 personer på en psoriasislinnik 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...**



For mer informasjon: [www.soma.no](http://www.soma.no) tlf: 69 23 27 70



# Klimabehandling på Valle Marina i 2012

Resultater fra ferske forskningsstudier viser en signifikant forbedring av kunnskap, mestrings-  
evne, handlingskompetanse og livskvalitet etter deltakelse i klimabehandlingsprogrammet,  
skriver artikkelforfatter Anne Lene Krogstad.

**Tekst:** Anne-Lene Krogstad, professor ved Hudavdelingen Oslo Universitetssykehus HF Rikshospitalet, og overlege ved Seksjon for Behandlingsreiser, Rikshospitalet.

Klimabehandling er offentlig finansiert og ble etablert så tidlig som i 1976. Hvert år får cirka 600 norske pasienter med psoriasis dette behandlingstilbudet (NOU, 2000). Klimabehandlingen varer i tre uker og er en behandling som utnytter naturbestemte egenskaper ved et geografisk område. Klimabehandlings-senteret ligger i den sydlige delen av Gran Canaria, nær byen Arguineguin, og senteret eies av Norges Astma og Allergiforbund. Seksjon for behandlingsreiser ved Rikshospita-

let leier stedet med behandlingsfasiliteter. I tillegg til norske grupper behandles cirka 200 svenske pasienter ved senteret hvert år. Ansatte ved klimabehandlingen er 1 dermatolog, 3 sykepleiere, 1 avdelingssykepleier og 1 idrettspedagog.

### Fokus på trening og kosthold

For behandling av psoriasis er sollysets UVB-stråler av sentral betydning. Strålene demper den immunologiske aktiviteten i psoriasisflekkene, reduserer den økte celledelingen i overflatehuden (epidermis), og stimulerer D-vitaminproduksjonen.

I tillegg til solbehandling, gis undervisning relatert til psoriasis,

følgesykdommer og livsstil. Det fokuseres på trening, kosthold og stressmestring, samt mestring av symptomhåndtering. I mindre grupper diskuteres ulike tema som for eksempel røykestopp, egenbehandling, kvinne- og mannsperspektiv på utfordringer med psoriasis, "Må bra med psoriasis", "Erfaringsutveksling i forhold til møtet med leger" og praktisk kosthold.

### Innhold i programmet litt mer i detalj:

#### 1: Klimabehandlingen

I forbindelse med ankomst informeres det kort om praktiske detaljer om behandlingsopplegg, og nye pasienter får omvisning på senteret. Påfø-



Bildet fv. Anna Greta Hareide, Mabel Massanet, Maria Bylin, Helena Millholm, Elisabeth Fjelde og Anne-Lene Krogstad (bak).

gende dager har alle en medisinsk innkomstsamtale med dermatolog og sykepleier, og undersøkes spesielt med hensyn til hudstatus (PASI, hudtype og livskvalitet (DLQ)). Det diskuteres målsetning for oppholdet.

Videre får hver enkelt informasjon om soldosering, avhengig av årstid og hudtype. Soldoseringsskjemaet skal følges, og viser hvor lenge den enkelte kan sole psoriasisutslettet uten faktor, og uten å risikere å bli brent. Tiden for soleksponeering økes gradvis i løpet av behandlingsperioden. Skjemaet er utviklet i samarbeid med Statens strålevern.

Etter en uke vurderes hudstatus og eventuelle endringer i soldosering diskuteres. Før hjemreise gjør man en sluttvurdering av behandlingsresultatet og erfaringer fra oppholdet oppsummeres. Det er daglig mulighet for konsultasjoner hos sykepleier og eventuelt hos dermatolog.

### 2. Undervisning

Det er stort fokus på undervisning. Forskning har vist at pasienter med kronisk sykdom som har mer kunnskap om sin sykdom bedre håndterer sine symptomer, har en bedre dialog og samarbeid med helsevesenet, samt opplever bedre livskvalitet. Forskning viser også at mange med psoriasis har lite kunnskap om

sykdommen og dens behandling. Videre viser studier at pasienter med psoriasis behandler seg i liten grad, og at mange velger ikke å følge ordinasjoner. Undervisningsfokus på klimabehandling er dialog. Ulike typer av pedagogikk benyttes for å stimulere til refleksjon over egen sykdomshåndtering og målsetning med psoriasisbehandlingen.

Det diskuteres sykdomsmekanismer, hva som kan forverre og forbedre sykdommen og aktuelle behandlingsmuligheter. Faste undervisningstemaer er ellers om sunt kosthold, fysisk aktivitet og helse, egenbehandling med kremer/salver, røykestopp, samt undervisning om solbehandling. Følgesykdommer assosiert med psoriasis gjennomgås og sammenhengen mellom psoriasis, livsstilsfaktorer og disse sykdommene belyses. Pasienter på klimabehandling har økt BMI, røyker mer enn normalbefolkningen og mange har hjerte- og karrelaterte sykdommer og diabetes. Mange er interessert i å vite mer om psoriasisforskning og dermatologen tilbyr derfor undervisning om forskningsnytt.

### 3. Fysisk aktivitet

Klimabehandling innebærer også fysisk aktivitet. Pasienter oppfordres til å benytte fasilitetene på senteret, forsøke de ulike tilbudene og bruke klimabehandlingen til også å være regelmessig i aktivitet.

Fra mandag til fredag er det 30 minutter med morgengymnastikk for alle. I tillegg gis tilbud om styrketrening, bevegelse, avspenning og vanngymnastikk, samt ulike fjellturer. Mange velger også å trene på egenhånd, både i styrkerommet, og

ikke minst ved å gå turer i fjellet i nærheten av senteret.

### 4. Temagrupper

I løpet av de siste årene har vi fått mange ønsker fra pasientene om muligheter for diskusjoner i mindre grupper. Dette omhandler aspekter ved sykdommen som berører og påvirker hverdagen. I år er det derfor startet frivillige temagrupper for 2-8 personer som treffes 2-3 ganger i løpet av oppholdet. Følgende tema er per nå aktuelle: egenpleie, sunt kosthold i praksis, fokus på livsstil, stressmestring, søvn og hvile, hvordan prioritere seg selv i hverdagen og fokus på samtale med legen. Vi har i flere år hatt tilbud om røykestoppkurs, og har i hver gruppe ca. 3-8 som deltar.

Erfaringer med temagrupperne er veldig positive. Pasientene er engasjerte og det blir gode diskusjoner og nyttig erfaringsutveksling. Sykepleier (og enkelte ganger lege) deltar. Diskusjonene gir innspill og støtte i forhold til hverdagen hjemme, og oppleves som et godt supplement til den mer uformelle praten ellers.

### Nye studier

På Valle Marina har en forskningsgruppe ledet av professor Anne Lene Krogstad publisert mange studier som har undersøkt hvilken soldose som er optimal for god tilheling, og hvordan solen hemmer det overaktive immunsystemet i psoriasisishuden. Videre har gruppen studert sammenhenger mellom UV-stråling og D-vitamin nivåer i blodet.

Andre forskningsområder på senteret omfatter hvorvidt denne behandlingen påvirker andre aspekter av sykdommen og håndtering av hverdagen. Dette gjøres i samarbeid med Universitetet i Oslo og Bergen. Vi stiller spørsmål om på hvilken måte det behandlingskonseptet som vi nå har utviklet, påvirker den enkelte pasients liv. Får man nye redskap i hverdagen? Får man nye tankemåter, mer kunnskap og bedre mestringsstrategier etter oppholdet? Hvilken type kunnskap tilegner man seg? Påvirkers kunnskapsnivå, livskvali-

tet, handlingskompetanse og mestringsevne? Vi undersøker også hvilke pasienter som synes å ha best utbytte av denne form for behandling.

*Resultater fra disse studier publiseres innen kort tid og viser en signifikant forbedring av kunnskap, mestringssevne, handlingskompetanse og livskvalitet etter deltakelse i klimabehandlingsprogrammet.*

Studier viser at behandlingseffekten i huden holder seg i cirka tre måneder. Neste spørsmål er å undersøke om den kunnskap og kompetanse som interesserte pasienter erverver i forbindelse med oppholdet er mer varig. Vil denne nye kompetansen bidra til forbedret symptomkontroll og bedre egenbehandling? Mange pasienter beskriver at man etter oppholdet har vanskeligheter med å gjennomføre livsstilsendring og

benytte de redskapene man har tilegnet seg. I en pågående doktorgradsstudie undersøkes derfor om individuell telefonoppfølging med motiverende samtale etter klimabehandlingen kan bidra til bedre håndtering av sykdommen og inspirere til livsstilsendring.

### Søke behandlingsreise?

Søknadsskjema til klimabehandling finnes på Seksjon for Behandlingsreiser sine nettsider, under [www.oslo-universitetssykehus.no](http://www.oslo-universitetssykehus.no) (avdelinger).

Søknaden består av to deler; en egen-søknad, og en legesøknad inkludert psoriasisstatus med en modifisert PASI beregning. Søknaden sendes til **Seksjon for Behandlingsreiser, OUS-hf, Postboks 4950 Nydalen, 0424 Oslo**. Søknaden er gyldig i 3 måneder.

Mange leger benytter fortsatt de gamle gule søknadsskjemaene, men disse vil fra høsten 2012 bli sendt ubehandlet tilbake med spørsmål om nytt skjema. Årsaken til dette er at gammelt skjema ikke gir tilstrekkelig informasjon. Det er viktig at søknadsskjemaet blir nøye utfyllt, hvis ikke sendes søknaden i retur.

Når det gjelder uttaket til klimabehandling, gjøres en vurdering av de tilsendte opplysningene om hudstatus, fysiske og psykiske tilleggssykdommer, medikasjon, og eventuelt resultat av tidligere klimabehandling. Nye søkere prioriteres. Dessverre er det relativt få nye søkere (ca. 30 %) og vårt inntrykk er at informasjonen om denne effektive behandling ikke når frem. **Vi oppfordrer alle som ikke har deltatt på klimabehandling om å søke!**



## Norske naturprodukter med gode resultater på sår- og irritert hud

Virkestoffene er utvunnet fra rent havvann, kortisonfri - uten parfyme, steroider og parabener.

- QiQ Multi Plus** Behandling av sår- og irritert hud
- QiQ Multi Mild** behandling av sår- og irritert hud
- QiQ Scalp** Behandling av sår- og irritert hodebunn
- QiQ Shampoo** For sår- og irritert hodebunn
- QiQ Body Lotion** Hudpleie for tørr- og irritert hud

Utvikling og testing av våre produkter har vært i tett samarbeid med Rogaland Psoriasis Forening og Sunnmøre Psoriasis Forening

SeaQiQ AS 4033 Stavanger  
Telefon 51 95 69 00. E-post: [post@seaqiq.no](mailto:post@seaqiq.no)  
[www.qiq.no](http://www.qiq.no)

**SPESIALTILBUD:**

Kjøp QiQ Multi Plus, Multi eller Scalp på [www.psoriasis.no](http://www.psoriasis.no) og få en QiQ Bodylotion med på kjøpet!





## Hei!

I skrivende stund har sommeren allerede vært en tur innom oss, i alle fall i Sør-Norge. La oss håpe og tro at det ikke blir med det, men at også resten av sommeren blir solrik og varm fra sør til nord. Uansett så blir det sommerleir første uken i juli. I Bulgaria kan vi nok regne med sol og sommer, og ikke minste hyggelige aktiviteter og sosialt samvær.

En del av våre medlemmer har vært på behandlingsreise til Grand Canaria denne våren. Vi opplever dette som et særdeles godt behandlingstilbud som vi må verne om. Det er ikke gitt at man har dette tilbudet uten det arbeidet PSO-ung og NPF gjør for å beholde og bedre tilbudet. Vi ønsker selvfølgelig tilbakemeldinger fra medlemmene våre når det gjelder disse behandlingsturene.

Vi jobber fortsatt med navnesaken og er veldig interesserte i deres meninger rundt navnet vårt og eventuelle navneforslag. Det bringer oss inn på at det i høst er nytt landsmøte med ungdomskonferanse. Siden PSO-ung fyller 25 år, vil vi gjøre litt ekstra stas på oss selv denne helgen. Vi håper å se flest mulig, både nye og gamle medlemmer her!

Jeg legger merke til at flere og flere bruker våre facebooksider aktivt. Det er veldig hyggelig, og ikke minst nyttig. Her har man mulighet til å få andres råd og tips, og vi ser at det er temaer og problemstillinger her som PSO-ung tar tak i. Husk at det også er nyttig å sende oss en melding, eller ringe om det er noe dere mener er galt, for eksempel med behandlingstilbud. Slik kan vi jobbe for å få fokus på problemet og å bedre tilbudet.

Jeg avslutter med å ønske alle en *god sommer!*

Hege

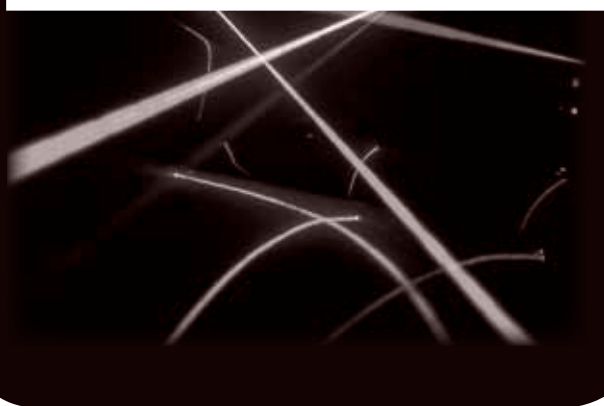
## Oslo PSO-ung på Megazone!



**Tekst:** Anne Langerud Sletten, 12 år.

Fredag 4. mai var vi 18 spente ungdommer og barn, pluss noen foreldre, som møtte opp på Megazone i Oslo. Der ble vi delt inn i to lag, et blått og et rødt. Så var det bare å fyre løs på hverandre! Det ble spilt to omganger, og det røde laget vant første omgang, mens det blå laget vant andre omgang. Det var kjempegøy!

Etterpå spiste vi masse pizza og kosa oss før vi reiste fornøyde hjem.





# Ja, vi elsker behandlingsreiser!

Så var det på tide med behandlingsreise for oss ungdommer igjen. 22 spente deltakere fra forskjellige steder i landet stod klare på Oslo Lufthavn Gardermoen klokken 07.00, den 4. april 2012.

**Tekst:** Anette Nærby, leder Oslo PSO-ung og varamedlem i PSO-ungs ungdomsstyre.

Noen deltakere var nye og hadde ikke vært med tidligere, mens andre hadde reist før og kjente hverandre igjen fra tidligere turer.

Den første uken gikk kjempefort, og vi brukte tiden til å bli godt kjent med hverandre. Det var også med et søskenpar, og en jente på 13 år fra Sverige i vår gruppe.

## PASI-score

Da vi kom ned var det noen dager igjen av påskeferien, så da brukte vi lange dager nede på den fantastiske Anfistranden. Den andre dagen på Gran Canaria skulle vi bli skrevet inn, og det betydde at vi først måtte til legen, som så på oss og ga oss en "pasi-score" som viser hvor stor grad av psoriasis man har. Etter det var det videre til en sykepleier som skulle prate litt med hver enkelt.

Da vi var inne hos legen fikk vi to forskjellige skjemaer. På den ene siden var det et solskjema, og på den andre siden et aktivitetsskjema. Solskjemaet gikk ut på at man skulle sole seg så og så mange timer uten solkrem, og da hadde man fått vite inne hos legen hva slags hudtype man hadde, for å finne ut på skjemaet hvor lenge du skulle ligge uten solkrem. Etter du da hadde ligget for eksempel 15 x 15 minutter på hver side, måtte man være flink til å smøre seg ofte så man ikke ble brent.



## Viktig smøring

Når man er på en sånn ungdomsgruppe er det viktig at man passer på seg selv og hverandre når det gjelder å smøre seg. Vi har tross alt ingen foreldre som kan passe på! På aktivitetsskjemaet var det viktig å notere ned hvor mange timer man hadde vært i aktivitet om dagen. Aktivitet har et stort fokus på behandlingsreiser.

Den andre uken begynte skolen og den fantastiske morgentrimmen hver morgen klokken 08.00. Skolen startet 08.30 og var ferdig klokken 10:45. Etter skoletid var det som regel rett ned på stranden, om vi ikke hadde noen utflukter med ungdomsgruppa.

I løpet av reisen hadde ungdomsgruppa utflukter som: Gåtur i sanddynene i Maspalomas - Playa del Ingles, katamarantur, shopping i hovedstaden Las Palmas, marked i Mogan og Arguineguin, shopping i Puerto Rico og felles middager ute på forskjellige restauranter.

Jeg vil på vegne av ungdomsgruppa takke for en flott tur, med gode opplevelser og en fin gjeng!

# 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](http://www.scan-med.no)

e-post : [scan-med@scan-med.no](mailto:scan-med@scan-med.no)



## DETTE HJELPER FOR MEG



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 kan ta kontakt for ytterligere informasjon.

# Uraffinert sheasmør og olivenolje

Jeg har hatt psoriasis i over 20 år nå og har hatt sterke utbrudd i løpet av den tiden. Jeg har vært gjennom psoriasis vulgaris, pustuløs psoriasis, hodebunnpsoriasis, neglepsoriasis og psoriasisartritt.

Jeg har gått fra å ha utbrudd på 80 % av kroppen til cirka 1 % nå. Psoriasisartritt og hodebunnpsoriasis har vært helt borte i over fire år. For meg handler dette først og fremst om å få en bedre livsstil, ta ansvar for meg selv og bli klar over hvordan min kropp har bruk for å bli hjulpet. Derfor velger jeg å se prosessen min for å redusere min psoriasis som en livsstil, en utfordring som går ut på å få best mulig balanse i kroppen, til tross for genetiske svakheter.

Jeg unngår å bruke preparater jeg ikke ville spise så langt det går an,

og bruker så nøytrale preparater som mulig ellers. Jeg tror det som er godt for meg på innsiden er godt for meg på utsiden. Jeg blander Oyémam Pure Sheabutter (uraffinert sheasmør) og olivenolje som jeg masserer inn i huden hver dag. Dette gir meg en naturlig beskyttelse mot uttørring, samtidig som huden holdes myk. Jeg kan legge til at jeg bruker denne blandingen i ansiktet også, og blir som regel tatt for å være 10 år yngre enn jeg er (jeg er nå 37).

En annen grunn til at jeg velger Oyémam Pure Sheabutter er selskapets etiske profil. For meg er det viktig at jeg bruker min kjøpekraft til å støtte positive tiltak, som i dette tilfellet er et kvinnekollektiv i Ghana som nå får en rettferdig pris for sine varer. Jeg er så fornøyd med sheasmør fra Oyémam at jeg kommer til å fortsette

å bruke det selv dersom all psoriasisutslett skulle forsvinne.

Jeg sluttet å bruke legetilleggsmedikamenter for cirka 15 år siden, da jeg ble oppmerksom på mulige bivirkninger. Jeg begynte i stede å utforske komplementære behandlinger, for å øke min forståelse av psoriasis. For mitt vedkommende tror jeg at psoriasis kan være et symptom på et dårlig fungerende tarm- og lymfesystem; en genetisk svakhet som mange mennesker i Skandinavia sliter med. Jeg har derfor over flere år også sakte men sikkert fått en sunnere livsstil, og har blant annet kuttet ut hvete, melk og ferdigmat.

Hilsen Ingvild Skodvin Prestegård  
vildsp@gmail.com



## MEDLEMSTILBUD

# Har du lyst å lære mer om ansiktspleie?

ACO HUD og Atopikerutvalget gjentar suksessen fra i fjor, og inviterer til hudpleiekurs i **Bergen** (4. sept), **Tromsø** (11. sept), **Oslo** (18. sept) og **Trondheim** (25. sept).

Alle kursene vil foregå fra kl. 18.00-20.00.

Det blir servering av mat og drikke fra kl. 17.30.

## På kurset vil du lære om:

- Generell hudpleie.
- Praktisk hudpleie med Cliniderm ansiktsserie for "frisk" hud og sensitiv hud.

Alle deltagerne får med seg produktprøver hjem. Kurset passer for alle som er interessert i ansiktspleie, fra 15 år og oppover.

Praktisk informasjon om adresse osv. for hvert kurs vil du finne på [www.psoriasis.no](http://www.psoriasis.no) når kursdato nærmer seg.

Påmelding til Kjersti Ollestad, leder Atopikerutvalget, på e-post: [kosunde@hotmail.com](mailto:kosunde@hotmail.com) innen 1. september.

For spørsmål om kurset kontakt Ingrid Falset, ACO Hud på telefon 992 74 448.



GRATIS  
KURS

Et muntert trespann! Fv. Leder i Norsk forening for dermatologi og venerologi Turid Thune, forbundsleder Ragnar Akre-Aas og stortingspolitiker Kjersti Toppe (Sp).



## Verdig og vellykket jubileumsfeiring

13. april markerte Norsk Psoriasisforbund organisasjonens 50-årsjubileum med storslått konferanse i Oslo Kongressenter.

**Tekst:** Eli Synnøve Gjerde

Hver eneste stol var fylt opp da en rørt forbundsleder Ragnar Akre-Aas ønsket velkommen til offisiell feiring av forbundets 50 første år. I sin åpningstale kunne Akre-Aas presentere en rykende fersk jubileumsberetning, med oppsummerende artikler og reportasjer knyttet til NPF sin virksomhet tilbake til stiftelsesåret 1962.

Forbundslederen understreket betydningen av å være samlet gjennom en pasientorganisasjon. - Det er ikke lett å stå alene, aller minst når man er syk. Dette innså de som startet organisasjonen, og de som har arbeidet for den siden. Nettopp det å stå sammen for felles støtte, og felles slagkraft utad, er noe av det som er aller viktigst med forbundet vårt, sa Akre-Aas.

### Status for hudfaget

Solide innledere var hentet inn for å presentere status og fremtidsvisjoner innenfor hudfaget og revmatologifeltet. Leder i Norsk forening for dermatologi og venerologi, Turid Thune, fremhevet et økt antall kronikere som en stor utfordring i årene som kommer. Det vil kreve

mer effektiv ressursutnyttelse, større fokus på forebygging og økt satsing på forskning.

Professor i revmatologi, Øystein Førre, gjorde opp status for psoriasisartritt, og understreket viktigheten av tidlig diagnostisering. Han ble etterfulgt av nestleder i Stortingets helse- og omsorgskomite, Kjersti Toppe, som foreleste om betydningen av Samhandlingsreformen for norske hudpasienter. Hun påpekte at det i dag eksisterer sterk politisk vilje til å etablere flere lysbehandlingsenheter gjennom såkalte distriktsmedisinske sentre. Toppe kunne imidlertid ikke love flere hudleger, da det er krav om flere spesialister også fra en rekke andre profesjoner og diagnosegrupper.

### Sykdom i bloggsfæren

Ypperlige konferansefasiliteter sørget for en god ramme rundt arrangementet. Deltakerne kunne etter de tre hovedinnleggene nyte pause med kaffe og god jubileumskake, i konversasjon med nye og gamle kjente.

Siste del av programmet var viet nestleder i NPF Kenneth Waksvik og hans erfaringer med å delta i filmprosjektet Under the Spotlight,

samt spotligheter og blogger Marie Brudevold. Hun snakket om hvordan det å stå frem med psoriasis gjennom bloggen Supermarie hjalp henne til raskere å akseptere sin sykdom. Blogger gjør også Siw Edquist Hansen, som helt til slutt snakket om hvordan sosiale medier kan være til hjelp for foreldre til barn med atopisk eksem.

Journalist og analytiker Aslak Bonde ledet konferansen med stødig hånd fra start til slutt, og i tillegg til en fullsatt sal, fulgte også en rekke seere arrangementet direkteoverført via internett.

Mer informasjon om konferansen, inkludert innlegg, link til web-TV overføringene og flere bilder, er tilgjengelig på [www.psoriasis.no/jubileumskonferanse](http://www.psoriasis.no/jubileumskonferanse).



Tre unge innledere om erfaringer med psoriasis og atopisk eksem. Fv. Spotligheter Marie Brudevold, nestleder i NPF Kenneth Waksvik og blogger Siw Edquist Hansen.

# Østlandskonferansen 2012

Årets Østlandskonferanse ble avholdt på idylliske Lysebu Hotell i Holmenkollen helgen 13.-15. april. Konferansen markerte både Norsk Psoriasisforbund og Oslo Psoriasisforenings 50 års jubileum.

**Tekst:** Birgit Iversen, Oslo Psoriasisforening.

Nærmere 50 deltakere fra hele Østlandet ankom Lysebu etter først å ha vært på Oslo Kongressenter i anledning NPFs 50-års markering. Programmet på Østlandskonferansen startet kl. 18.00 med åpning av leder i Oslo Psoriasisforening, Jeanette Strand. Etterpå kom Ingrid Fallet fra ACO og fortalte siste nytt om daglig pleie av huden, med spesielt fokus på solbeskyttelse.

Lysebu Hotell har en lang historie, og eies og drives i dag av "Fondet for dansk-norsk samarbeid". Hotellet er Norges nasjonalgave til Danmark, som takk for matvarehjelpen under andre verdenskrig. Lysebu er også medlem av "De Historiske Hotell og Spisesteder" og har som mål å tilby sine gjester mat av ypperste kvalitet. Dette fikk deltakerne på Østlandskonferansen oppleve fredag kveld, da det ble servert en nydelig 4-retters middag.

Lørdag 14. april startet dagen med foredrag av hudlege Teresa Løvold Berents som snakket om status innenfor forskning og behandling av atopisk eksem og psoriasis. Hun tok en gjennomgang av kjente tema som hvem som får sykdommene, utløsende faktorer og behandling. Blant annet fortalte hun at bruk av biologiske legemidler har ført til at antall sykehusinnleggelser av personer med psoriasis har gått kraftig ned.

Etter en rask pause kom den velkjente og meget erfarne hudlegen Helge Bengtsson på podiet. Han fortalte om hudfagets utvikling de siste 50 årene. Tjærebehandling, lysbehandling, kortison, Methotrexat og biologiske preparater ble nevnt som de store milepælene i behandling av psoriasis

de siste 50 årene. Bengtsson fokuserte også på at det ikke er nok med medikamentell behandling, men at behandling også består av å snakke sammen og ha fellesskap med andre i samme situasjon.

Ettermiddagen videre forløp med innlegg av forbundsleder Ragnar Akre-Aas. Han snakket om veien videre de neste 50 år, og behovet for å tenke nytt og visjonært.

Den faglige delen på lørdag ble avsluttet med Anja Näslund fra det svenske psoriasisforbundet, som ga en grundig innføring i det meget spennende prosjektet "Må bra med psoriasis". Prosjektet har pågått i tre år i Sverige, med svært gode resultater. Mer informasjon er tilgjengelig på [www.psooriasisforbundet.se](http://www.psooriasisforbundet.se).

Kl. 20.00 gikk den store jubileumsmiddagen av stabelen. Underveis i

middagen ble det holdt flere taler og det ble overrakt gaver til Oslo Psoriasisforening. Komiker Freddy Kjensmo underholdt, og etter middagen var det dans med levende musikk.

Søndag 15. april ble det avholdt en idédugnad der alle deltakerne gikk sammen i grupper for å komme med forslag til hvordan NPF skal jobbe videre de neste årene.

Konferansen ble avsluttet ved lunsjtider søndag. Oslo Psoriasisforening fikk gode tilbakemeldinger på gjennomføringen av konferansen og det faglige og sosiale innholdet. Buskerud overtok som neste års arrangør, og erklærte at de ville starte jobbingen med arrangementet allerede nå. Det lover godt for en innholdsrik og spennende konferanse også i 2013.



Kolleger gjennom 25 år: F.v helsesekretær Liv-Karin Henriksen og hudlege ved Moss Hudlegekontor Helge Bengtsson.

# Forskning nytter - individuelle løsninger



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](http://www.msd.no)



## Jubileumsmarkering i Østfold



Forbundsleder Ragnar Akre-Aas og motivasjonspartner Robert Bjørnstad på Østfold Fylkeslags jubileumsmarkering.

**Tekst:** Liv Skovdahl, Fredrikstad og omegn

Hele 30 deltakere stilte på Østfold Fylkeslags jubileumsmarkering på Rica City Hotell i Fredrikstad lørdag 24. mars.

Østfold inviterte til åpent møte i anledning Norsk Psoriasisforbunds 50-årsjubileum. Fylkeslaget tok med dette seg av første etappe i fylkeslagenes jubileumsstafett. Leder Arild Smaaberg ønsket velkommen til interesserte gjester, og overlot ordet til forbundsleder Ragnar Akre-Aas.

Forbundslederen la vekt på at det i dag er stort press på helsevesenet, og at ressursene er begrenset. Det er derfor av stor betydning at forbundet med sine dyktige medarbeidere stadig følger opp og ivaretar medlemmenes interesser. Behandlingsreiser, følgesykdommer, stigmatisering og diskriminering er viktige fokusområder.

Motivasjonspartner Robert Bjørnstad var invitert, og delte med oss den sanne historien om hvordan sorg kan bli en ny begynnelse, og en start mot å brenne for positivitet. Bjørnstad tok opp temaer som hvordan se lyst på livet, få det beste ut av situasjonen, få bedre selvtillit og hvordan positive tanker kan få deg dit du vil. Han understreket at godt liv og god helse henger sammen!

Fylkesleder Arild Smaaberg avsluttet dagen. Han vektla at psoriasis, atopisk eksem og andre hudlidelser også har en psykisk side, og utrykte håp om at deltakerne satt igjen med ny kunnskap og overskudd som vil hjelpe dem videre i hverdagen.

## Blomstertur til Nederland



**Tekst:** Helen B. Holm, Drammen og Omegn PSO.

Drammen og Omegn PSO arrangerte tur til Nederland 16.-18. april. 36 spente personer dro avsted for å få med seg vårblomstringen i Keukenhof. Været var ikke det beste, men det ble likevel en uforglemmelig opplevelse. Vi fikk også med oss båttur på kanalene. Amsterdam har mye å by på, og det var lagt opp til at alle selv kunne velge hva de ville få med seg. Noen valgte et av de mange museene, blomstermarked, loppemarked eller besøk på et av de mange pannekakehusene. Vi bodde veldig sentralt, så det var aldri problemer med å finne spennende steder å innta lunsj eller middag. At det er flere sykler enn innboere i Amsterdam, fikk vi virkelig erfart. Syklene har tydeligvis forkjøringsrett framfor både fotgjengere og biler.

Vi vil takke for en hyggelig tur. Flere av oss vil gjerne tilbake!





F.v. Marianne Lund, Kenneth Waksvik og Astrid Wester Storberget.

## Psoriasistreff i Kongsvinger

**Tekst:** Maj C. Stenersen Lund, Hedmark.

En stor takk til styret i Hedmark fylkeslag og Kongsvingers lokale arrangører for et godt gjennomført psoriasistreff og årsmøte 24.-25. mars på Vinger hotell. Som forholdsvis nytt medlem i NPF har jeg deltatt på to av fylkeslagets treff; ett i oktober 2010 i Trysil og nå i mars. Begge ganger har det vært av stor nytte og glede. Hedmark fylkeslag evner det jeg mener er så viktig, nemlig å sette sammen et program som gir oss medlemmer god grunn til å stille opp.

Forbundet har en stor kapasitet i nestleder i NPF, Kenneth Waksvik. Han foreleste om psoriasisartritt og fatigue (utmattelse) på en forståelig og utmerket måte. I tillegg til viktig faglig input, inneholdt programmet en kulturell opplevelse. Vi ble hentet med buss og kjørt til Kongsvinger Festning, hvor vi fikk innblikk i både historiske og fremtidige planer for festningen.

Årsmøtet ble avholdt på dag to, og et hovedtema ble handlingsplanen for 2012. De klart mest debatterte punktene var medlemspleie, rekruttering, økonomi og informasjon. Det ble poengtert at det er nødvendig med en synliggjøring av foreningens arbeid ut til medlemmene, og potensielle medlemmer i hele Hedmark. De lokale kontaktpersonene blir viktige i dette arbeidet. Takk til dere alle for et givende PSO treff og godt gjennomført årsmøte!

## Rettelse

I Psoriatikeren nr. 1/2012 stod det i artikkelen "Verdens Psoriasisdag på Valle Marina 29. oktober 2011" at "hver deltaker fikk reisen finansiert av de to fylkeslagene". Riktig skal være at hver deltaker fikk *deler* av reisen finansiert av sitt fylkeslag. Psoriatikeren beklager feilen!



Samlet på BADET: F.v. Nils-Jørgen Mørk (hudlege), Rune Haaverstad (styrets leder), Trine Knudtson, Jeanette Bertrand og Erik Gløersen.

## Verving og Informasjon i Asker og Bærum

Styret i Asker og Bærum samlet seg til innsats på BADET 26. mars. En vanlig mandagskveld stilte hele styret på stand for informasjon og verving av medlemmer.

**Tekst:** Rune Haaverstad, leder Asker og Bærum PSO.

På vårt lokale behandlingssted er det mange brukere som er medlemmer av NPF, men også en del som benytter vårt samarbeidende tilbud om hudlegetjenester og lysbehandling. Vi ønsker å nå dem alle.

En del brosjyremateriell og prøver var fremlagt og ble tilbudt. Behandlingsstedet i Sandvika; gjerne omtalt som BADET, er åpent mandag til fredag om ettermiddagen. Det er et svært godt, gunstig og nødvendig tilbud til befolkningen i nærområdet, som lever med en kronisk hudsykdom. Å opprettholde tilbudet i leide lokaler fra Bærum kommune, er styrets viktigste prioriterte oppgave.

Denne mandagskvelden ble det blant annet utdelt en god del innmeldingsblanketter/giroer, og det er styrets inderlige ønske at mottakerne melder seg inn. Flere medlemmer gir større tyngde i forhold til forhandlinger med kommunen om forlengelse av leieforhold.

Lokalforeningen fikk 20. april skriftlig varsel fra kommunen om at vårt leieforhold opphører høsten 2013. Dette setter styret i en situasjon hvor vår innsats må kraftsamles mot fortsatt eksistens av et behandlingstilbud, dog i nye lokaler fra ultimo 2013.

Sammen blir vi sterkere, derfor vil styret fortsette sine små interne vervekvelder. Takk for innsatsen og ståpåviljen til styrets medlemmer.

# Asker og Bærum ut av lokalene i Sandvika

Asker og Bærum Psoriasisforening ser ikke ut til å få fornyet leiekontrakt tilknyttet lysbehandlingslokalene i Sandvika. Foreningen mister dermed et viktig tilbud.

**Tekst:** Jens Svenningsen, Budstikka.

– Det vil være et stort tap for brukerne om de mister dette tilbudet. Da må vi inn til Oslo, sier leder i Asker og Bærum Psoriasisforening, Rune Haaverstad. Foreningen har holdt til i lokalene siden begynnelsen av 1980-tallet, men nå må de ut innen høsten 2013. Psoriasisforeningen har i overkant av 230 medlemmer. De har til nå hatt mulighet til lysbehandling i Sandvika hver ettermiddag, unntatt lørdag og søndag. En sykesøster er alltid til stede, og en hudlege er tilgjengelig mandag og onsdag.

Haaverstad forteller at det ikke bare er foreningens medlemmer som nyter godt av tilbudet om lysbehandling. Legene kan henvise hvem de vil til slik behandling.

Henrik Jean Mette i Bærum kommunes eiendomsavdeling bekrefter at leieforholdet vil opphøre høsten 2013. Dette henger sammen med satsingen på å utvikle



Leder i Asker og Bærum Psoriasisforening, Rune Haaverstad, sier det vil være et stort tap for brukerne å miste tilbudet om lysbehandling i Sandvika.

gårdsrommet i Brambani-kvartalet i Sandvika Sentrum. – Vi ønsker at alle lokalene i Brambanikvartalet skal ha leietagere som kan bidra positivt i forhold til bakgårdsprosjektet, som vil ha en effekt på hele gamle Sandvika. Mette mener Asker og Bærum psoriasisforening ikke favner bredt nok.

Hudlege Nils-Jørgen Mørk har praksis i psoriasisforeningens lokaler hver mandag. Da tar han imot om lag ti pasienter. Mørk har merket seg at kommunen har ønske om at det skal være næringsvirksomhet i lokalene. – Regnes ikke et legekontor som næringsvirksomhet? undrer han. Ifølge Mørk vil et verdifullt tilbud forsvinne når psoriasisforeningen må flytte.

*E-post: jens.svenningsen@budstikka.no*

## Åpent møte på Notodden

**Tekst:** Helge Holmberg, Telemark Psoriasisforening.

Telemark Psoriasisforening arrangerte 19. april åpent møte på Notodden. Norsk Psoriasisforbund var representert ved leder Ragnar Akre-Aas og nestleder Kenneth Waksvik.

Leder i Telemark Psoriasisforening, Vidar O. Haugen ga en kort orientering om arbeidet i Telemark. Vi er ca 170 medlemmer fordelt over hele Telemark fylke, og møtet på Notodden var ment som et tilbud til medlemmer/psoriatikere i øvre Telemark, der de kunne stille spørsmål og få informasjon om

aktiviteten i Telemark PSO og siste nytt fra forbundet.

Ragnar Akre-Aas orienterte om arbeidet til Norsk Psoriasisforbund sentralt. Blant annet hvordan man kan påvirke styrende organer for å få gjennomslag i viktige saker. Han refererte også fra nyere forskning som viser sammenheng mellom psoriasis og hjerte- karsykdommer.

Det var en engasjert forsamling som lyttet til hva forbundslederen hadde å fortelle, og det ble stilt spørsmål og kommentarer underveis.

Nestleder i forbundet, Kenneth Waksvik, fortsatte med foredrag om psoriasisarttritt. Han viste lysbilder og informerte om symptomer, behandling og de nyeste biologiske medisinene på markedet.

## Ledig leilighet i sommer

Romerike Lokallag har ledig leilighet til rimelige priser i sommer for de som ennå ikke har bestemt seg for hva hele sommerferien skal brukes til. Benytt anledningen til å slappe av i solrike og svale Arginequin i en topp moderne og fint beliggende leilighet.

Ring Svein Arild Lund på 971 53 153 for mer info!

## Mestringens mestere - mestringskurs i Fredrikstad

Fredrikstad og Omegns Psoriasisforening har gjennom bevilgning av midler fra Extrastiftelsen Helse og Rehabilitering fått mulighet til å invitere til mestringskurs i Fredrikstad høsten 2012.

**Tekst:** Liv Skovdahl, Fredrikstad og omegn

Et informativt og meningsfylt opplegg for våre medlemmer og andre interesserte er under planlegging. Bakgrunnen for dette er et ønske om å bidra til at mennesker som lider av en kronisk sykdom/hudsykdom i vårt lokalmiljø skal kunne komme sammen, for å lære mer om hvordan de kan gjøre det beste ut av egen livssituasjon.

Erfarne og dyktige lærekrefter med mestringsfokus vil lede oss gjennom kurset, og det legges opp til et interessant program hvor målet vil være å belyse problemer og vanskelige følelser, holdninger, reaksjoner og utfordringer som oppleves ved det å ha en langvarig sykdom. Det blir god anledning til å utveksle ideer og erfaringer blant deltakerne.

### Oppstart oktober

Kurset holdes i trivelige omgivelser på Rica City Hotell, Fredrikstad og vil gå over tre samlinger. Startdato er tirsdag 2. oktober kl. 18.00, med fortsettelse de to påfølgende tirsdagene. Invitasjon med program og påmeldingsinformasjon vil legges ut på forbundets hjemmeside [www.pso.no](http://www.pso.no) og på vår egen lokale nettside [www.pso.no/fredrikstad](http://www.pso.no/fredrikstad).

Vi tror dette blir et givende kursopplegg for mange, og oppfordrer til å følge med og ta kontakt allerede nå for ytterligere informasjon om kurset.

Vi ønsker velkommen til hyggelige og lærerike høstkvelder i Fredrikstad!

### Kontaktpersoner:

Leif Jørgensen tlf. 414 18 078 leif.joerg@gmail.com.  
Liv Skovdahl tlf. 481 86 232 mayskov@online.no

## Buss og båttur til Strømstad 8. sept.

Meld dere på den hyggelige og sosiale buss- og båtturen til Strømstad med Akershus Fylkeslag. Buss og båttur med lunsj og snacks inkludert!

Nye og gamle ønskes hjertelig velkommen. Egenandel 250,- kroner. Husk å melde deg på til Rune Haaverstad på telefon 480 10 630 eller til Berit på telefon 900 43 492.



## Minneord Oddvar Martin Bech

Molde og Omegn Psoriasisforening og Møre og Romsdal Fylkeslag, mistet onsdag 25. april et av våre dyktige medlemmer i en tragisk bilulykke.

Oddvar Martin Bech fylte 67 år i september og etter mange år som lærer i videregående skole, så han frem til mange gode år som pensjonist. Slik ble det dessverre ikke.

Oddvar har vært medlem siden starten av lokallaget for 25 år siden. Han har vært et trofast medlem både i lokallaget og i fylkeslaget, og har i mange år vært både styremedlem og kasserer i begge lagene.

Oddvar har vært ivrig deltager på de fleste av kursene som har vært avholdt i lokal- og fylkeslagets regi. Han har opp igjennom årene deltatt på mange samlinger på sentralt plan og vært representert ved flere landsmøter.

Oddvar har vært flittig bruker av behandlingsreiser både til Lanzarote og til Gran Canaria.

I de senere årene har han deltatt på mange av turene som har vært arrangert i regi av forbundet, sist i Tyrkia i september 2011. Mange av dere som har deltatt sammen med Oddvar vil huske han som en utadvendt og blid person.

Molde og Omegn PSO og Møre og Romsdal Fylkeslag vil takke Oddvar Martin Bech for hans engasjement og gode arbeid gjennom alle år.

Våre tanker går til familien som på en så brutal måte har mistet en av sine støttepilarer.

*Hilsen fra Molde og Omegn PSO og Møre og Romsdal Fylkeslag av NPF.*





# Tur til Makadi Bay i Egypt

På tross av at det også i vinter har vært en del uroligheter i Egypt, var det mulig å gjennomføre Reiseutvalgets tur til Makadi Bay i mars.

**Tekst:** Bergljot Haave og Magnhild Ulvik, Trondheim.

Undertegnede, to trondheimsdamer i sin beste alder, deltok for første gang på en tur i regi av Reiseutvalget. Vi kom til Gardermoen mandag 27. februar kl. 5.30, og da var allerede en forventningsfull gjeng på plass. Vi ble hjertelig tatt i mot av reiseleder Oddny, som også delte ut gode kremer til alle.

Flyet tok av, og landet uten forsinkelser. Ved ankomst til hotellet fikk vi et nydelig rom i øverste etasje, med utsikt mot Rødehavet.

Hotellanlegget var som et palass fra "Tusen og en natt". Derfor passet navnet "Makadi Palace" godt. Bygningene var i orientalsk stil, med buer og ornamenter. Området hadde et vakkert parkanlegg med palmer, beplantning, broer og fossefall. Basenget var formet som en elv som slynget seg gjennom parken. Om

kvelden sørget en mengde lykter for en eksotisk stemning.

"All inclusive" gav oss mye å velge i. Måltidene kunne inntas på flere ulike restauranter og tilbudet var både delikat og rikholdig. Oddny arrangerte flere fellesmiddager i løpet av oppholdet, noe vi som "førstegangsreisende" syntes var veldig hyggelig. Hun passet alltid på at alle hadde det bra og ble inkludert i fellesskapet.

Det var kort vei til stranden. De fleste var på plass før kl. 9.30 for å få mest mulig utbytte av sol og sjø. Første uka var nokså kjølig med mye vind, men det var sol hver dag slik at vi kunne være på stranden likevel. I den andre uka ble det riktig fint og varmt med en vanntemperatur på 24 grader.

Medbrakte gule og oransje badehåndklær fra hotellet ble omhyggelig dandert på solsengenes myke madrasser av velvillige strandansatte. Disse serverte også drikke gjennom

dagen. Vi hadde hørt at hotellansatte i Egypt hadde dårlig lønn og at mye var basert på drikkepenger. Derfor passet vi på å gi driks både til strandansatte og til serveringspersonalet.

Ving hadde tilbud om flere utflukter, og fra vår gruppe deltok noen på tur til Luxor og Kongenes dal. Det var også tilbud om båttur på Rødehavet, men dette ordnet noen fra gruppen selv ved å ta kontakt direkte med båtieren. I bunnen av båten var det vinduer med "zoom", slik at vi kunne se det fantastiske livet i havet på nært hold. Det var fasinende å studere korallrev og et mangfold av fisker i alle slags farger, størrelser og fasonger.

Den siste kvelden var det felles middag på restaurant Thai Garden. Her ble Oddny takket for en meget vellykket og trivelig tur og for den omsorgen hun viser for hver enkelt.

Hjemturen forløp også uten komplikasjoner, og vi sitter igjen med minner om gode opplevelser og møte med nye venner. Vi blir gjerne med på flere turer!



## Nå kan du kjøpe NPFs offisielle jubileumskrus!

NPFs 50-års jubileumskrus er nå tilgjengelig for salg i et begrenset eksklusivt opplag. Kruset er produsert av Porsgrunn Porselen, og er spesialdesignet i anledning forbundets jubileum i 2012.

Du kan kjøpe kruset direkte i nettbutikken på [www.psoriasis.no/nettbutikk](http://www.psoriasis.no/nettbutikk). Dersom du ikke benytter netthandel, kan kruset også bestilles ved direkte henvendelse til kontoret på telefon 23 37 62 40 eller til e-post [post@psoriasis.no](mailto:post@psoriasis.no).



Pris for NPFs offisielle jubileumskrus er kr. 159,- per stk. NB! Porto kommer i tillegg.

# Landslotteriet høsten 2012



Vi sender ut 12 lodd a kr. 25,- til de av medlemmene som ikke har reservert seg mot loddsalg. Totalt vil en slik loddpakke koste kroner 300,-. Ønsker du å reservere deg mot loddsalg, kan du ta kontakt på tlf. 23 37 62 40, eller sende e-post til [post@psoriasis.no](mailto:post@psoriasis.no) innen **1. august 2012**.

## 1. premie

Reisegavekort fra Ving Verdi 20.000,-

## 2. premie

Reisegavekort fra Ving

Verdi 4.000,-

## Noen av skrapegevinstene:

1. Klokke, verdi kr. 5000,-.
2. Gavekort fra G-sport, verdi kr. 4000,-
3. DAB Radio Sangean, verdi kr. 1500,-
4. Røros Ullpledd, verdi kr. 1150,-
5. Keramisk kokkekniv, verdi kr. 900,-

Inntektene fra årets lotteri vil primært gå til forskning, opplysningsvirksomhet og til arbeidet med å heve livskvaliteten til personer med hudsykdommer og psoriasisartritt. Takk for at du støtter Norsk Psoriasisforbunds landslotteri!



# 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](http://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](http://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 100 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 mm 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/](http://www.psoriasis.no/) verving, sende e-post til [post@psoriasis.no](mailto: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  
arilsmaa@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

Ungdomsrepresentant:  
Anne-Sofi Haug Svendsås  
Østliveieien 52 C  
1811 ASKIM  
Tlf. 91 66 57 67  
anne-sofi@psoung.no

### 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  
arilsmaa@online.no

## Akershus

### Akershus fylkeslag

Leder: Kjersti Susann  
Nordengen  
Minkveien 48  
2030 NANNESTAD  
Tlf. 95 88 58 69  
kjerstisusann@  
akershuspsou.no

### 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: Berit Nordli  
Vevelstadåsen 55  
1405 LANGHUS  
Tlf. 900 43 492  
btnordli.no@gmail.com

### Romerike PSO

Pboks 121  
2011 STRØMMEN  
Tlf. 469 50 661  
Leder: Kjersti S.  
Nordengen  
Tlf. 95 88 58 69  
kjerstisusann@  
akershuspsou.no

## Oslo

### Oslo PSO

Leder: Jeanette Strand  
Høgdaeveien 21  
1540 VESTBY  
Tlf. 454 41 970  
pso.jeanette@gmail.com  
Kontor: Grensev. 99  
0663 Oslo  
osloppo@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: Kåre Prestsveen  
Nesvegen 162  
2380 BRUMUNDDAL  
Tlf. 908 64 076  
kapres@online.no

### Hamar og omegn PSO

Postadr.: Boks 177  
2302 HAMAR  
hamarpsou@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  
thomllr@abbnnett.no

### Elverum og omegn PSO

Kontaktperson:  
Anne Grethe Brenden Dahl  
Gml. Trysilvei 31 B  
2401 ELVERUM  
Tlf. 955 53 459  
gbredahl@live.no

### Kongsvinger og omegn PSO

Kontaktperson:  
Astrid Wester Storberget  
Sagmoveien 51  
2216 ROVERUD  
Tlf. 915 73 333  
astridwstorberget@  
gmail.com

## 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  
Sparagmitten 8 A  
2611 LILLEHAMMER  
stabekk8@gmail.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  
Garlveien  
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: Randi Roa  
Rabbaveien 52  
3515 HØNEFOSS  
ra.roa@online.no

## Vestfold

### Vestfold PSO

Leder: Svein Kvalevåg,  
Holmberget,  
Hedrumveien 1302,  
3282 KVELDE.  
Tlf. 33 11 22 61/  
45 60 37 82  
kvaleva@online.no

### Ungdomsrepresentant:

Michel E.O. Larsen  
Laskenveien 75  
3214 Sandefjord  
Tlf. 95 70 45 11  
michel\_larsen@hotmail.com

### Horten og omegn Psoriasisforening

Leder: Maj-Louise Raude  
Jotagata 1 B  
3182 HORTEN  
Tlf. 92 26 43 62  
majlouiseraude@gmail.com

### 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  
Ibrekk  
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

### Ungdomsrepresentant:

Monica B. Kristensen  
4985 Vegårshei  
monica\_bk90@hotmail.com  
Tlf: 918 19 411

## Vest-Agder

### Vest-Agder PSO

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

## Rogaland

### Rogaland fylkeslag

Leder: Knut Sveta  
Postboks 463  
4002 STAVANGER  
Tlf. 51 56 35 85/  
97 15 45 21  
knutsveta@c2i.net

### Nord-Rogaland PSO

Nestleder: Odd Haukås  
Bredablikkvn. 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  
Strømkaiaen 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  
Strømkaiaen 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 Gjæven  
5427 URANGSVÅG  
Tlf. 53 42 04 87  
gunngjoen@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: Jane V. Heggheim  
Stardalen  
6843 SKEI  
Tlf. 92852910  
jane\_kristin4u@hotmail.com

### Sunnfjord og Ytre Sogn PSO

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

## Møre og Romsdal

### Møre og Romsdal fylkeslag

Solgunn Larsen  
Borgundfjordvn. 103  
6017 ÅLESUND

Tlf. 90097509  
solgunn.larsen@  
konsumgruppen.no

### 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  
Moldelivegen 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

## Sør-Trøndelag

### Sør-Trøndelag fylkeslag

Leder: Frode Syrstad  
Varmboflata 230  
7224 MELHUS  
Tlf. 95 03 65 30  
fsyrstad@online.no

### 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 SKOGEN  
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

### Alstahaug og omegn PSO

Leder: Sissel Reløy  
Sigrid Undsetsøgt. 8 a  
8800 SANDNESSJØEN  
Tlf. 915 65 523  
sissel.reloy@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 Arnoy Berg  
8910 SØMNA  
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

## Finmark

### Finmark fylkeslag

Leder: Eva G. Sjøtun  
Salheimsvn 11  
9600 HAMMERFEST  
Tlf. 78 41 26 36 / 95 96  
09 11  
Fax: 78 41 23 55  
geb-sjo@online.no

#### Ungdomsrepresentant:

Astrid Kristine Larsen  
Kvartsvæien 5  
9610 RYPEFJORD  
Tlf. 90 25 44 81

### Alta og omegn PSO

Leder: Gunn Tove Kivijervi  
Bakkevn. 9  
9511 ALTA  
78436003 / 95234363  
gunntkivijervi@msn.com

### Hammerfest og omegn PSO

Leder: Eva G. Sjøtun  
Salheimvn. 11  
9600 HAMMERFEST  
Tlf. 78 41 26 36 /  
95 96 09 11 / 90 03 73 38  
geb-sjo@online.no

#### Ungdomsrepresentant:

Astrid Kristine Larsen  
Kvartsvæien 5  
9610 RYPEFJORD  
Tlf. 90 25 44 81

### PSO-ung Finnmark Fylkeslag

Leder: Monika L. Grøtte  
Johan Altmannsvei 1  
9600 Hammerfest  
Tlf. 906 53 944  
Monika.grotte@fd.no

### Sør-Varanger PSO

Leder: Bente Nordhus  
Bergstien 37  
9900 KIRKENES  
Tlf. 78 99 18 29 / 95 23  
89 69  
bno@svk.no

### Vadsø og omegn PSO

Leder: Bodil Andersen  
Kariel  
9802 VESTRE  
JAKOBSELV  
Tlf. 78 95 60 33 / 91 61  
70 28  
bojoan@online.no



**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](http://www.psoriasisrommet.no)**

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