

NOVARTIS er et sveitsisk selskap som utvikler nye medisiner og behandlingsmetoder som forlenger liv og øker livskvalitet. Vi er det selskapet i verden som utvikler flest nye legemidler. Vår viktigste oppgave er å sørge for at pasienter har tilgang til de nyeste og beste medisinene. Ingen skal lide unødvendig når de kan få hjelp av våre legemidler.¹



VI FORSKER FOR Å BEDRE LIV!

Novartis arbeider for å bedre livskvaliteten for pasienter med psoriasis gjennom forskning og utvikling av nye medikamenter. Novartis støtter den internasjonale psoriasisdagen.



Psoriasis- og eksemforbundet (PEF)
Postboks 6547 Etterstad
0606 Oslo

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

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

Forbundets bankgiro
6049.05.32458

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



E: post@pef-ung.no
www.pef-ung.no






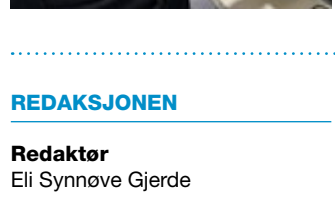
Psoriatikeren er et tidsskrift for mennesker med psoriasis, atopisk eksem, andre hudsykdommer og psoriasisartritt.

Frist for stoff til
Psoriatikeren
nr. 2 er
15. mai 2013

Referanser: 1. EMEA, FDA, PMDA, SFDA/CDE



Innhold

| | | |
|---|---|-----------|
|  | Generalsekretæren har ordet | 5 |
| | Forbundslederen | 7 |
|  | Tema: Atopisk eksem | 8 |
| | Atopisk eksem og kosthold | 8 |
| | Et atopisk liv som voksen | 10 |
| | Eksemdag i Stavanger | 13 |
| | PEF hos eksemskolen | 13 |
|  | Småstoff | 15 |
| | Søker deltakere til artrittstudie | 15 |
| | Ny bok: Kunsten å kose seg på sykehus | 15 |
| | Ny fastlegeforskrift innført | 16 |
| | Gaver til PEF | 17 |
| | Abbvie – nytt biofarmasøytisk selskap | 17 |
| | Skreddersydde Helsereiser | 18 |
| | Nytt informasjonsmateriell | 19 |
|  | Spesialisten har ordet | 21 |
| | PEF-ung | 22 |
| | Inspirasjonstur til «Lillyhammer» | 22 |
| | Bli med på SOMMERLEIR med PEF-ung! | 24 |
|  | Dette hjelper for meg | 25 |
| | PEF informerer | 26 |
| | Søk om prosjektmidler hos Extrastiftelsen | 26 |
| | Vil du lære andre om psoriasisartritt? | 27 |
| | Særfradrag for store sykdomsutgifter | 29 |
|  | Spør hudlegen | 30 |
| | På X- og tvers | 32 |
| | Ønsker at flere benytter seg av tilbudet | 32 |
| | Lyspunkt på Koppang | 33 |
| | X-ord og sudoku | 37 |

REDAKSJONEN

Redaktør
Eli Synnøve Gjerde

Redaksjonsråd
Ragnar Akre-Aas
Jeanett Helen Aukan Bjørnsnø
Terje Nordengen

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

Kontingentsatser 2013
Enkeltmedlemskap 375,-
Husstandsmedlem 185,-
Ungdom under 26 år 190,-
Abonnement Psoriatikeren 120,-

PEFs SENTRALSTYRE

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

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

Styremedlemmer
Kjersti Ollestad
Nymyra 36
4352 Kleppe
T: 402 42 552
E: kjersti.ollestad@pefnorge.no

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

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

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

Leder PEF-Ung
Jeanett Helen Aukan Bjørnsnø
Bruhagen
6530 Averøy
T: 976 35 902
E: jeanett@pef-ung.no

Nestleder PEF-Ung
Anne-Sofi Haug Svendsås
Østliveien 52C
1811 Askim
T: 916 65 767
E: anne-sofi@pef-ung.no

Atopisk eksem vil man unngå. Lenge.



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

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

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

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

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

ACO
APOTEKENS COMPOSITA

Generalsekretæren har ordet

Som kjent ble Norsk Psoriasisforbund til Psoriasis- og eksemforbundet på landsmøtet i oktober 2012. Da er det naturlig at organisasjonen har et stort fokus på eksem i 2013. Det bærer også denne utgaven av Psoriatikeren preg av.

I dette bladet finner du en interessant fagartikkel av hudlege Bjørn Bondevik, hvor han ser på sammenhengen mellom atopisk eksem og kosthold. Bondevik hevder at mange pasienter med atopisk eksem opplever en symptomlindring ved å endre livsstil, og at dette oppleves å gi økt selvkontroll over sykdommen, og konsekvensen er ofte en mer behagelig tilværelse med mykere og mindre kløende hud, gjerne kombinert med en forbedret allmenntilstand.

Urealistiske forventninger

Torill Torsvik Størkersen har hatt atopisk eksem hele livet, og forteller om en krevende barndom hvor eksemet "levde sitt eget liv". Hun setter fokus på at helsevesenet ikke må skape urealistiske forventninger hos barn og ungdom med atopisk eksem, om at utslettet forsvinner i voksen alder. Disse forventningene kan medføre at eksemet ikke blir behandlet optimalt i barne- og ungdomsårene. Torills historie understreker hvor viktig det er at barn og ungdom med hudsykdom får hjelp til å akseptere sin sykdom, og at dette gjør det lettere å ta tak i sin situasjon og jobbe hardt for å opprettholde en så god livskvalitet som mulig. Torill presiserer også hvor viktig det har vært for henne at hudlegen var bevisst sitt ansvar i forhold til varsomhet rundt yrkesvalg, og gav henne gode råd allerede som tolvåring. Hun fulgte rådene, og har kunnet stå i arbeid i mange år. Hudlegene må fortsatt være seg sitt ansvar bevisst i forhold til veiledning rundt yrkesvalg, slik at valgene blir mest mulig riktige for denne gruppen.

Torill deltok også som ledsager på behandlingsreise for to av sine barn til Gran Canaria i 2011. Hun beskriver oppholdet som fire deilige uker, og var medisinfri og eksemfri da hun reiste

« Det er naturlig at organisasjonen har et stort fokus på eksem i 2013 »

hjem. Størkersen er skråsikker på at behandlingsreise for voksne med atopisk eksem ville være av stor betydning for de som er alvorlig rammet av hudsykdommen. Dette er i tråd med hva Psoriasis- og eksemforbundet har jobbet for i mange år, og bekrefter at dette arbeidet må fortsette i årene som kommer.

Spesialisten har ordet!

Fra 2013 vil dere også finne en ny fast spalte i bladet kalt «Spesialisten har ordet!». Her vil dere møte ulike legespesialister og andre fagpersoner, som vil ta for seg ulike aktuelle temaer og komme med gode råd. Først ut er hudlege Teresa Løvold Berents, som kommer med gode tips til de som, på grunn av atopisk eksem, har hovne vonde hender.

Helsereiser – et nytt medlemstilbud!

Psoriasis- og eksemforbundet ble i 2012 medeier i reisebyrået Helsereiser. Helsereiser har opparbeidet seg flere tiårs erfaring i å tilby tilrettelagte behandlingsreiser til utlandet for enkeltpersoner og grupper, uavhengig av funksjonsnivå. Helsereiser er et fullservice reisebyrå, og tilrettelegger reiser, ferier, behandlingsopphold og konferanser tilpasset alle funksjonsnivåer, og til gode priser. I et intervju med daglig leder Jostein Romslo i dette bladet, kan du lese om at det kan være vanskelig for kronisk syke å nå frem i reiselivsmarkedet, og at Helsereiser har solid kompetanse til å hjelpe reisende med spesielle behov.

Hvilke konsekvenser får de høye egenandelene på lysbehandling?

Som kjent må hudpasientene nå betale en egenandel på kr. 307 kroner per lysbehandling ved hudpoliklinikkene som er tilknyttet de regionale helsefor-

etaken. Psoriasis- og eksemforbund (PEF) vurderer økningen fra kr. 40 til kr. 307 som dramatisk, og har i et brev rettet en sterk henstilling til avdelingsoverlegene om at de går tilbake på sitt vedtak. PEF har så langt ikke nådd fram med kravet, og vi er fortsatt svært interesserte i å høre fra dere, hvordan den nye egenandelen påvirker mulighetene til å benytte lysbehandling som behandlingsform. Send oss gjerne en e-post på post@pefnorge.no, eller ta direkte kontakt med kontoret på tlf. 23 37 62 40.

Til slutt vil jeg vil benytte anledningen til å ønske dere en riktig god påske og en fin vår!

Med vennlig hilsen

Terje Nordengen
Generalsekretær



Denne kan gi deg en bedre hverdag



Hvis du bruker den riktig

Bak hver tablett ligger millioner av timer med forskning og utvikling fra verdens fremste eksperter. Men effekten avhenger av at du bruker den riktig.

1. Snakk åpent med din lege om dine plager, så du får rett medisin
2. Lytt til lege/sykepleier og apotekpersonell, slik at du lærer hvordan medisinen skal tas
3. Si fra til legen hvis medisinen ikke virker som den skal

Pfizer er verdens største legemiddelselskap. Mange nordmenn bruker våre medisiner hver dag. Vår ambisjon er å være den fremste bidragsyter for riktig legemiddelbruk i Norge.

Vi ønsker deg god helse!



Kjære medlem!

Leder: Ragnar Akre-Aas

Vi er allerede godt inne i 2013, det første året etter et flott landsmøte hvor organisasjonen vedtok nytt navn. Foran oss har vi interessante og krevende utfordringer!

Vi trenger flere medlemmer

Det er mange som lever med en kronisk hudsykdom i Norge. Det er anslagsvis 120 000 med diagnosen psoriasis og ca. 200 000 som har atopisk eksem (tallet er summen av alle barn som har atopisk eksem, samt de som må leve med eksem også som voksne). Totalt er det altså over 300 000 i Norge som lever med våre diagnoser. Psoriasis- og eksemforbundet (PEF) har pr. i dag ca. 5500 medlemmer; og det utgjør kun ca. 1,7 % av hele denne gruppen. Det er ikke så mange, og PEF mener det er et realistisk mål at langt flere enn dagens antall vil ha stor nytte av å stå som medlem i PEF og PEF-ung.

En sterk støttepilar

Organisasjonen blir sterkere med flere medlemmer. Det er mange grunner til det. For det første gir det et helt avgjørende bidrag til en bedre og mer stabil økonomi. Årlige økonomisk støtte fra samarbeidspartnere til prosjekter er svært viktig for oss, men det gir ikke det langsiktige økonomiske fundamentet som organisasjonen trenger til den daglige driften. Regelverk setter også grenser for hvor mye samarbeidspartnere innenfor legemiddelindustrien kan bidra med i støtte til pasientorganisasjonene. Store pasientorganisasjoner kan i større grad ha fordeler av å gjennomføre samarbeidsprosjekter, fordi de har økonomisk anledning til å engasjere eller ansette personer til å ivareta prosjektarbeid som er meget arbeidskrevende.

Et solid antall medlemmer viser at organisasjonen støttes av mange. Det gjør det enklere å få gjennomslag for våre saker i beslutningsinstanser, eksempelvis vis á vis Stortinget og departementet som igjen sørger for at våre saker gis prioritet. Dette er viktig i et samfunn hvor mange organisasjoner konkurrerer om å bli sett og hørt. Private aktører er naturlig nok også mer interesserte i

større organisasjoner, dersom målet er å nå flest mulig med deres produkter.

Til slutt vil mange medlemmer bety større mangfold og kunnskap som medlemmene og organisasjonen vil profitere på. Økt kunnskap betyr at organisasjonen fremstår enda sterkere også mht. intern kompetanse.

Dine fordeler som medlem

Fordelene ved å være medlem i organisasjonen er at man får ta del i den omfattende kompetansen menneskene internt besitter. Medlemmer får informasjon om sin sykdom både rent faglig, men også knyttet til rettigheter, livserfaringer, tilbud om opplæring osv. Organisasjonen gir råd og veiledning både selvstendig og i samråd med Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon (FFO) og deres rettighetscenter.

De nevnte tilbudene gis både sentralt og gjennom våre lokal- og fylkeslag. Organisasjonen driver også aktiv informasjonsformidling, både skriftlig og muntlig via nyhetsbrev, websider, sosiale medier og vårt medlemsblad. Utover dette har medlemmer konkrete økonomiske fordeler gjennom forbundets nettbutikk, hvor tilbudet stadig utvides, gjennom gunstige hotellavtaler (FFO-avtalen) og rabatterte priser hos reiseoperatøren Tyrkiareiser. Oversikt over alle medlemsfordelene finnes på vår nettside www.pefnorge.no/bli-medlem.

Du som medlem er en super ambassadør for PEF!

Dere kjære medlemmer, kan være noen utmerkede ambassadører for PEF i arbeidet med å verve flere. Mitt ønske er at dere så ofte dere kan snakker om forbundet og hvilke fordeler et medlemskap kan gi, og hvilken styrke vi kan få når vi blir mange. Vis til vårt blad og at man kan gå inn på nettet og finne opplysninger. Gi gjerne telefonnummeret til forbundet, og understrek at vi ønsker dem velkommen! Hvis dere har gode forslag og idéer til saker dere mener vi bør ta opp, så kontakt oss, enten skriftlig eller muntlig.

WHO anerkjenner WPD?

En annen viktig sak som jeg vil nevne gjelder forholdet mellom vår internasjonale organisasjon (IFPA) og

Verdens Helseorganisasjon (WHO). I lengre tid har IFPA arbeidet inn mot WHO for å få anerkjent psoriasis som en alvorlig ikke-smittsom sykdom. Dette er for å oppnå at WHO bruker av sin kapasitet til å jobbe internasjonalt med psoriasis, på linje med andre alvorlige kroniske lidelser som hjertelidelser, KOLS og kreft. Et slikt fokus fra WHO vil gi "våre" pasientgrupper og vår organisasjon en kraftig støtte både nasjonalt og internasjonalt.

En viktig del av arbeidet i IFPA er at **29. oktober** anerkjennes av WHO som den internasjonale merkedagen for psoriasis. Norge har en spesiell fordelaktig posisjon til å kunne bidra ved at helsedirektør Bjørn Guldvog sitter i styret i WHO. Saken skal opp i WHO sitt styremøte i mai 2013, og PEF har i vinter vært i dialog med helsedirektøren for å få Norges støtte i saken. Norge som nasjon nyter stor respekt i WHO, og har stor påvirkningskraft. Forbundsleder og generalsekretær i PEF var i møte med Helsedirektøren 10. januar og utdypet saken nærmere. Vi ble godt mottatt, og håper som følge av dette at vi kan regne med WHO-styret sin støtte for IFPA og PEF sine initiativ i det kommende styremøtet i Genève i mai.

Med ønske om en flott påske!

Mange gode ønsker

Ragnar Akre-Aas



Atopisk eksem og kosthold

Mange pasienter med atopisk eksem (AE) opplever en symptomlindring ved å endre livsstil, som for eksempel ved å innta annen type mat (makronæringsstoffer) og kosttilskudd (mikronæringsstoffer). Det oppleves som en økt selvkontroll over sykdommen, og konsekvensen er ofte en mer behagelig tilværelse med mykere og mindre kløende hud, gjerne kombinert med en forbedret allmenntilstand. Kortisonangsten, som mange av pasientene dessverre lider av, dempes når bruken og sjansen for bivirkninger reduseres.

Tekst: Bjørn Bondevik, hudlege ved Dr. Bondeviks hudklinik

AE er en vanlig hudsykdom og forekommer mest i de nordiske land, hvor ca. 15-30 % av barn opplever å få denne sykdommen. Hos de fleste forsvinner symptomene i ungdomsalderen, mens 2-8 % av den voksne befolkningen har symptomer. En atopiker opplever huden som tørr, kløende og av og til sekundærinfisert med væskende sår. Tradisjonell behandling er kortisonalver av ulik styrkegrad, immunosupprimerende salver (Protopic, Elidel), lys (UVB), kortisonpiller (Prednisolon) i ekstremtilfeller, lokal (Fucidin, Hydrokortison med Fucidin) og systemisk antibiotika (Diclozil, Erymax) ved sekundærinfisert dermatitt. Diverse omslag og bad, bl.a. Kaliumpermanganat er kløestillende og uttørrende ved væskende eksem. Sol og salt vann er ofte svært effektivt, og barn med AE kan søke om plass til behandlingsreiser i utlandet. Bruk av fuktighetskremer er av absolutt nødvendighet hos pasienter med både AE og også psoriasis, og det er ofte lurt å variere med forskjellige merker.

Immunologisk dysfunksjon

AE er en sykdom med immunologisk dysfunksjon, med økt produksjon av hormonet prostaglandin 2 med den følge at immunsystemet "løper løpsk" og immunceller (interleukin 4,10, og 13, Th2) øker og forårsaker en betennelse med forhøyet mengde av antistoffet IgE, økt mengde histamin (som forårsaker kløen) og med dertil svekket hudbarriere.

Mage/tarm-kanalen representerer og regulerer mye av den immunologiske

aktiviteten, og det er viktig å være klar over hvordan inntak av næring påvirker det hormonelle og immunologiske miljøet, der enkelte matvarer kan øke PG2-produksjonen og dermed påvirke både psoriasis og AE. Også matvareallergi kan forårsake en symptomforverring hos de med eksem, som oftest hos barn, men kan også forekomme hos voksne. Det såkalte lekk-tarm-syndromet, der ufordøyde matproteiner kommer inn i blodbanen kan også forårsake matallergi og påvirke den immunologiske prosessen.

Kan en kostomlegging og eller kosttilskudd hjelpe pasienter med AE?

Forskning så langt fastslår at kløen kan reduseres, mens det fortsatt er usikkert hvorvidt isolert sett selve flassingen (skjellingen), rødheten (erytemet) og hudfortykkelsen (lichenifiseringen) påvirkes i positiv retning. Dette i seg selv er interessant nok, da kløen er et svært så plagsomt problem for de med atopisk eksem. Kløen i seg selv irriterer huden og forsterker de andre symptomene.

Hva sier erfaringen?

Selv har jeg snart 20 års erfaring innen det som kalles ortomolekylær medisin, dvs. behandling med kostomlegging og tilskudd. Resultatene er svært overbevisende, og fra mitt ståsted er det ingen tvil om at en endring av kostholdet forbedrer livskvaliteten til pasientene med både eksem og psoriasis. Heldigvis har enkelte kolleger av meg også samme erfaring, til glede for mange pasienter. Ikke alle responderer på denne type behandling, noen blir delvis bedre, nok til at bruken av steroider reduseres. Jeg har imidlertid opplevd pasienter som har fått en totalforvandling av eksemene, fra

å ha en tilnærmet invalidiserende eksem til en nærmest eksemfri tilværelse.

Egne forskningsresultater er svært positive (1), og for de spesielt interesserte kan jeg anbefale å lese min artikkel i fagtidsskriftet «Best Practice» som inneholder 51 referanser om temaet omkring AE og kosthold, med forskningsresultater fram til dags dato (2).

Hva skal man spise og hvorfor påvirker kostholdet huden?

Det er jo ikke ulogisk at næringsstoffer påvirker huden, både som inntak av mat og kosttilskudd. Noe skal jo huden leve av, akkurat som kroppens andre organer. Spørsmålet er da om kosten kan hjelpe på syk hud? Og hvordan?

Dagens kosthold består stort sett av ferdigraffinert mat rik på skadelige omega 6 fettsyrer og sukker som påvirker kroppens hormonsammensetning i negativ retning. For lite inntak av omega 3 (som finnes i fisk og frø) gjør at sukkeret og omega 6 fettsyrene får "overtaket" og "skviser" ut effekten av omega 3. Denne konstante "kampen" umuliggjør dannelsen av nok betennelsesdempende hormoner som prostaglandin 3 (PG3) og øker produksjonen av prostaglandin 2 (PG2). I prinsippet skjer det da en immunologisk reaksjon lik den i atopisk eksem, dvs. det dannes interleukiner og økt mengde IgE og dermed en økt allergiforekomst.

Ved å øke inntaket av omega 3 fettsyrer, redusere inntaket av sukker og omega 6 fettsyrer, vil det føre til en redusert immunologisk aktivitet, noe som forklarer at huden til en eksem-pasient blir bedre. Tilførsel av riktige

fettsyrer vil også gi en direkte "fett-innsprøyting" i hudens øverste lag.

Hvilke matvarer skal man spise og i når, og i hvilken mengde og typer av kosttilskudd skal man spise?

Dette avhenger av kostholdet i utgangspunktet. Coca-Cola og pizza er standardkost for mange, særlig unge mennesker, mens noen få av oss har et såkalt velbalansert og næringsrikt kosthold. Poenget er ikke å bli "supersunn", men i så stor grad som mulig spise fisk (ikke uer, tunfisk og annen type fisk på den "røde liste", disse inneholder store mengder tungmetaller), vær kritisk til oppdrettsfisk, fa. laks, som oversvømmer markedet. Villaks er dessverre ikke å oppdrive lenger, derfor er vi prisgitt laks fra oppdrettsnæringen. Foreløpig inneholder laksen mye omega 3 fettsyrer, men oppdrettsnæringen er dessverre i ferd med å gjøre plante-eter av laksen ved å fore den med den skadelige fettsyren soya. Det gir bedre fortjeneste for næringen, men er både uetisk og skadelig for fisk og forbruker.

Spis kjøtt, men ikke billigvarianter, da dyrene av dette kjøttet er overført med antibiotika og soya. Kyr skal spise gress og gå fritt omkring. Grønnsaker er viktig kost, særlig de med sterke farger, for eksempel tomat, brokkoli og gulrøtter. Spis også noe frukt, men ikke overdriv, da frukt inneholder store mengder sukker, og mye av den importerte frukten har på langt nær så mye vitaminer i seg som man tror. Lang transport, for tidlig innhøsting og lagring er årsaken til dette.

Spis gjerne brød, men mange kan redusere antall skiver per dag, og bruke mer pålegg. Frokostblandinger, søte yoghurter, godteri, brus (særlig Coca-Cola, som er en "mineralrøver") og sukrede påleggstyper skal man holde seg unna.

Kosttilskudd

Kosttilskudd selges i mange former og varianter, for mange produsenter er dette «Big Business», og dette kombinert med en likegyldighet fra myndighetenes side, gjør at markedet florerer av tilskudd i ymse kvalitet. Det er ingen kontroll av innholdsstoffene, og det reklameres for "vidunderprodukter" som kan gjøre alt for alle mulige tilstander. I noen tilfeller stemmer ikke innholdsmengden i forhold til det som står på forpakningen, og det kanskje største problemet er kvaliteten på fettsyrene i omegatilskuddene. Stikkprøver har vist at fettsyrene er harske (oksidert), og store tester har avdekket høye oksid-

asjonsnivå i mange tilskudd, særlig de som kommer fra torskelever og fra sardiner fra Sør- og Mellom-Amerika (3). Sistnevnte har gjennomgått en uforsvarlig varmebehandling og har vært utsatt for lang transport og flere måneders lagring før de blir puttet i en kapsel og solgt til forbrukeren.

Av kosttilskudd er det omega 3 fettsyrer som er det viktigste, sammen med omega 6 i form av såkalt GLA (gammalinolensyre) for eksempel nattlysolje. Også omega 9 (for eksempel olivenolje) er til nytte, da denne er en god "assistent" til omega 3. Mengden kan variere fra 1-5 gram per dag i en 3 måneders periode, supplert med antioksidanter. Viktig er en høy dose vitamin E (350 mg kapsler fås kjøpt på apoteket) som er fettsyrens viktigste antioksidant. Høye doser fettsyrer uten antioksidanter fører til en rask forharskning i kroppen, som dermed gjør fettsyren uvirksom og sågar skadelig. Sink og selen er også virksomme antioksidanter, og ofte rekker det å spise 1-3 kapsler av en type multivitamin av god kvalitet.

Flere tilnærminger

I min praksis jobber jeg både med kost, tilskudd og tradisjonell dermatologi «hånd i hånd».

Pasienter som lærer seg å mestre hverdagen med en bedre livsstil, kan i tillegg til en forbedret hudkvalitet, også forvente redusert risiko for andre sykdommer som hjerte-kar, leddplager (artritt), diabetes og andre sykdommer som følge av det såkalte metabolske syndrom. Merk at dette også er interessant for pasienter med psoriasis, en hudsykdom med tilnærmedesvis like immunologiske egenskaper som ved AE. Når man i tillegg vet at pasienter med psoriasis har en økt forekomst av overvekt, hjertekarsykdom diabetes, høyt blodtrykk (metabolsk syndrom), artritt,

hudkreft og Morbus Crohn, så kan man bare ane hvilken betydning kostholdet kan ha hos denne pasientgruppen.

Nyere forskning har vist at det er flere fellestrekk i livsstilen til pasienter med psoriasis, deriblant høyere BMI (Body Mass Index) og forekomst av røyking (4). Forskning viser at fedme er assosiert med en høyere risiko for psoriasisartritt, og risikoen øker lineært med økende BMI (5).

Verd å nevne er en artikkel skrevet om kosthold og psoriasis med flere referanser til dette temaet (6).

Referanser

- 1) Bondevik B, Dotterud LK: Open trial of supplements of omega 3 and 6 fatty acids, vitamins and minerals in atopic dermatitis. *J dermatological Treatment* 2006;17:82-85.
- 2) Bondevik B. *Atopisk eksem og kosthold. Best Practice* 2011;4:6-11.
- 3) *Helsebladet VOF*, nr. 4, 3. årgang 2012.
- 4) Fjelde E, Massanet M, Hareide AG et al. *PASI and Life style Factors in psoriasis patients admitted to climate therapy. Poster Psoriasis 2007:2. International Congress on Psoriasis.*
- 5) Jon Love T, Zhu Y, Zhang Y et al. *Obesity and the risk of psoriatic arthritis: a population-based study. Ann rheum dis* 2012; 71(8):1273-7.
- 6) Myklatun MK, Gasiør-Chrzan B. *Psoriasis og kosthold i Nord-Norge, profesjonsstudiet ved Universitet i Tromsø, 2012.*

Helsereiser
TEL. 23 00 12 60
Følg med på helsereiser.no for gode tilbud.

Helsereiser tilbyr et bredt utvalg av turer,

Vi har spesialtilbud for psoriatikere til
Reuma-Sol på Costa Blanca
20. april 1 uke fra kr. 5995.

Gran Canaria 05. og 19. oktober
Puerto Mogan 2 uker fra kr. 9995.

helsebringende ferier!
www.helsereiser.no



Et atopisk liv som voksen

– Jeg spurte meg selv på et tidspunkt om jeg skulle få barn. Når de har slitt som verst med eksemet har jeg noen ganger følt skyld over at «dette er det jeg som har påført». Jeg håper likevel at mine egne erfaringer vil gjøre veien deres enklere, sier firebarnsmor Torill Torsvik Størkersen.

Tekst og foto: Eli Synnøve Gjerde

45-åringen fra Masfjorden i Nordhordland fikk atopisk eksem allerede som spedbarn. Eksemet var arvelig, og startet da hun begynte å spise vanlig mat. Barndomsårene var, så lenge Torill kan huske, en kamp mot kløe. Hjelpemidlene var få, i en tid hvor kunnskapen om hudsykdommer var langt dårligere enn i dag. – Vi hadde Betnovat®, og det kom noen flere behandlingsmuligheter etter hvert. Det var kjent at det var enkelte matvarer man skulle unngå, og da jeg som syvåring var i kontakt med sykehuset første gang, fikk jeg en lang liste med mat jeg skulle holde meg unna, blant annet sjokolade. I tillegg var det viktig å unngå kontakt med klor, og jeg merket tidlig at jeg ikke tålte ull, forteller Størkersen. Moren gjorde det hun kunne for å hjelpe,

men familien opplevde at det var lite støtte å få fra helsevesenet. Eksemet levde sitt eget liv, og det gikk lang tid mellom hvert besøk til hudlege.

- Ikke si at det går over

Da tilskrevet behandling ikke oppnådde særlig effekt, ble Torill og hennes mor beroliget med at eksemet var noe hun ville vokse av seg når hun fylte 16. Ettersom årene gikk, og eksemet «bestod», skjønte imidlertid Torill at legene tok feil. – Jeg tenkte at nå har jeg passert 14, 16, 18 og 20, men når forsvinner egentlig dette her? sier hun og smiler, men blir deretter litt mer alvorlig: – Ettersom 2-3 % opplever å ta med eksemet inn i voksen alder, er det viktig ikke å skape urealistiske forventninger. Da jeg som tjuetåring måtte akseptere at eksemet var kommet for «å

bli», følte jeg sinne mot de som hadde sagt at det ville forsvinne. Det ble en måte å skyve problemene foran oss, og medførte at eksemet ikke ble behandlet skikkelig i barneårene. For meg er det derfor viktig ikke å skape slike forventninger hos de av barna mine som er rammet, men i stedet fokusere på god forebygging og behandling.

Viktig om yrkesvalg

I barne- og ungdomsårene hadde Torill utslett på hele kroppen, og hendene var hovne og oppsprukket. Selv om mangel på effektiv behandling førte til frustrasjoner og oppgitthet, fikk hun imidlertid et råd som skulle bli svært betydningsfullt da hun var hos spesialist som tolvåring. – Selv om det var tidlig, så fortalte legen at jeg måtte være veldig varsom med yrkesvalg. Det

har jeg takket han for mange ganger etterpå. I en periode på ungdomsskolen ville jeg bli gullsmed og var også i praksis. Med eksem på hendene bør man imidlertid ikke velge et håndverksyrke, og jeg tror nok det ville gitt meg en enda mer kronglete vei. Jeg valgte derfor kontorfag i stedet, sier Størkersen.

Eksem på hender og ansikt ble hovedutfordringen i tyveårene, og det var først i denne perioden Torill fikk etablert systematisk behandling som gav mer kontroll over utslettet. Hun fikk behandling med kortisonkremer, og mer kunnskap om daglig smøring med fuktighetskrem og andre forebyggende tiltak. Infisert eksem på føttene ble effektivt behandlet med kaliumpermananganat (lillabad). I tillegg valgte hun årlig å dra til Syden for behandling med sol og saltvann. Det lyktes likevel ikke helt, og både hun selv og hudlegene var frustrerte over ikke å klare å stabilisere symptomene. Det neste naturlige steget ble derfor systemisk behandling, i form av immundempende medikamenter.

– Jeg hadde forsøkt tabletter allerede på slutten av 1990-tallet, med mindre hell. Senere fikk jeg tre års sammenhengende behandling med preparatet Imurel®, også det uten den tilsynelatende store effekten. Jeg ba derfor om å få avslutte i 2011, og gikk over på et sterkere medikament, Prednisolon®. Sistnevnte hadde god virkning på eksemet, men jeg utviklet migræne og burde heller ikke bruke dette over lang tid, sier Torill.

Klarte ikke gå

Uten tablettene blusset eksemet opp igjen i stor skala. – Da jeg var tatt av medisinen var hendene så hovne at jeg ikke klarte å skrive på tastaturet, og jeg klarte ikke å gå eller ha sko på. Det ble en svært vanskelig periode. Jeg har alltid hatt et ønske om at eksemet ikke skal hemme meg, og det var vanskelig å håndtere at jeg nå måtte bruke lang tid på å finne ut av medisineringen for å gjenvinne kontrollen over sykdommen. Jeg var på et punkt hvor jeg ikke kunne hjelpe meg selv fullt ut.

Derfor var det kanskje Torill selv som trengte det mest, da hun fikk tilbud om å dra som ledsager på behandlingsreise med to av barna til Gran Canaria i 2011. – Det var fire delige uker, og den som var medisinfri og eksemfri da vi reiste hjem igjen, det var meg, ler 45-åringen. Reisen var et kjærkomment pusterom, og Torill Størkersen



For første gang i en alder av 45 år fikk Torill oppfylt drømmen om gitarkurs. – Fantastisk moro, oppsummerer den sprudlende masfjordingen.

er skråsikker på at behandlingsreise for voksne med atopisk eksem ville være av stor betydning for de som er alvorlig rammet av hudsykdommen.

Nyttig medlemskap i PEF

Det var også i 2011 at Størkersen valgte å melde seg inn i Psoriasis- og eksemforbundet, og hun er ikke beskjeden i sin omtale av organisasjonen. – For meg var det rett og slett en åpenbaring! Det var plutselig et sted hvor jeg fant informasjon og møtte likesinnede. Noe av det første jeg gjorde var å kontakte en likemann, og det var bare helt fantastisk, sier hun entusiastisk. – Man føler seg generelt veldig alene med sykdommen, og derfor var det avgjørende da jeg opplevde at det var flere som hadde det slik som meg.

Gjennom sitt medlemskap kom Torill også i kontakt med atopikerutvalgets gruppe på Facebook, hvor hun fanget opp et tips fra et av medlemmene om medikamentet Methotrexate®. – Jeg foreslo dette for hudlegen min, og med hans brede erfaring knyttet til behandling av psoriasispasienter, så støttet han forslaget. Jeg startet behandling våren 2012, og det har fungert kjempebra. Nå bruker jeg også mindre tid til egenbehandling i form av smøring. Til eksem i ansiktet bruker jeg Protopic®, som også er svært effektivt. Faktisk føler jeg nå for første gang at jeg lever et helt normalt liv, sier Torill ettertenksomt.

Elsker «å vri opp filla»

Med sin lange erfaring har Størkersen opplevd at noe av det vanskeligste med å ha atopisk eksem er når man føler at man ikke kan delta. – Det er vondt ikke å kunne stille barna, skifte bleie, eller bare ta en tur med barnevogna ut i regnet. Man ønsker å kunne legge sammen tørre klær, eller skifte på sengen. Kort og godt vil man være selvhjulpen, og gir du det opp, så er det lett å miste motet, sier firebarnsmoren, som nå føler at det «å vri opp filla» er et av livets «beste» øyeblikk. For første gang har hun også gjennomført gitarkurs, en opplevelse hun beskriver som «fantastisk moro».

I livet med atopisk eksem har det også vært naturlig å tenke over arvelighetsdisposisjonen som følger sykdommen. Mens to av barna har «atopisk hud», har den tredje sønnen utviklet alvorlig atopisk eksem. For Torill har sønnens kamp mot utslettet vært tøff å observere. – Det er vondt som forelder å se barnet ditt oppleve de samme store smertene som man selv har kjent på. Jeg tenker av og til tanken at «dette har jeg påført», og det er vanskelig. Derfor er det så utrolig godt å se at han nå har et godt støtteapparat, både på skolen og i helsevesenet, med gode rutiner og behandling. Nå er han tilnærmet eksemfri, sier Torill før hun avslutter:

– Innerst inne håper jeg nok at han vokser det av seg, men jeg kommer ikke til å si det til han.

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



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

TEMA • ATOPISK EKSEM



Olena Ydstebø (20) fra Stavanger fikk innspill om egenpleie og behandling av eksem av fagansvarlig Ingrid Fallet i ACO Hud Norge.

Eksemdag i Stavanger

20-åringen Olena Ydstebø var fornøyd med rådene hun fikk da hun besøkte atopikerutvalgets representanter på Apotek 1 Hjorten i Stavanger.

Tekst og foto: Eli Synnøve Gjerde

21. februar arrangerte Psoriasis- og eksemforbundets atopikerutvalg forbundets første «eksemdag». I tillegg til gode kampanjer på hudpleieprodukter, kunne apotekets kunder nyte godt av tilstedeværende ekspertise, med gode råd og tips til egenpleie av eksem og psoriasis.

– Jeg har atopisk eksem, og trenger ny dusjolie, samt en god fuktighetskrem. Da er jeg glad for å få god veiledning om hvilke produkter jeg kan bruke, sier Olena Ydstebø. Stavangerjenta fikk også med seg en anbefaling om å søke bidragsordningen § 5,22 for store utgifter til fuktighetskremer, før hun takket for hjelpen og fant veien til kassen.

Rådgiverapotek

Farmasøyt Anette Rodvelt i Apotek 1 sier apotekkjeden jevnlig gjennomfører temadager, hvor det er representanter ute i butikken som kan gi kundene tips og god service tilknyttet behandling av ulike sykdommer. Apotek 1 Hjorten på Madla utenfor Stavanger er apotekkjedens største, med et stort fokus på

hudpleie. – I dette apoteket har vi laget en egen «handlegate» for hudproduktene. Vi ønsker i tillegg å fremstå med god service og kompetanse, og liker å kalle oss *rådgiverapoteket*, sier Rodvelt.

Mer fokus på eksem

Det var i forbindelse med navneskiftet i oktober 2012, at PEFs atopikerutvalg fikk ideen om å innføre eksemdager rundt om i landet. Neste temadag arrangeres i Oslo, og utvalget har allerede fått henvendelser fra ytterligere steder som ønsker besøk. – Med eksemdagen ønsker vi å øke synliggjøringen av vårt fokus på mennesker med atopisk eksem, sier leder i utvalget, Kjersti Ollestad.

Med på standen var også ACO Hud Norge, som har produsert hudpleie for nordiske apotek siden 1939. Etersom legene ofte er presset på tid, fremhever fagansvarlig i ACO Ingrid Fallet, apotekenes viktige rolle mht. opplæring: – Apotekene er et betydningsfullt lavterskeltilbud, som er lett tilgjengelig for alle. Personalet besitter høy kompetanse om tørr hud og hudsykdommer, og har en viktig rådgivningsfunksjon, sier hun. Fallet ser et stort behov for informasjon og opplæring hos barn og voksne med atopisk eksem, og mener apotekene bidrar positivt til å øke bevisstgjøringen av behandling og egenpleie hos de som lever med en hudsykdom.

Fallet og Ollestad håper det nye konseptet «Eksemdagen» kan bidra til å få satt utfordringene tilknyttet eksem og andre hudsykdommer på dagsorden, samt få frem betydningen av medlemskap i en pasientforening, og riktig egenpleie for den enkelte.

PEF hos eksemskolen

Eksemskole for foreldre til barn med atopisk eksem arrangeres jevnlig i flere av landets helseregioner. Representanter fra Psoriasis- og eksemforbundet deltar så ofte som mulig for å dele erfaringer og gi støtte til familier som søker opplæring og kunnskap.

Tekst og foto: Eli Synnøve Gjerde

Når eksemskolen arrangeres på Rikshospitalet i Oslo settes det av to dager i programmet. Dag 1 omhandler kunnskap med fokus på årsak, bakgrunn og behandling, mens dag 2 fokuserer på praktisk håndtering og erfaring.

Mer enn bare utslett

Medlem i PEFs atopikerutvalg, Siw Edquist Hansen, gjester jevnlig eksemskolen for å dele sine erfaringer som mor til to barn med atopisk eksem. Hun vet hva familiene går gjennom, og forteller hvordan eksemet overraskende ble en del av hverdagen hjemme hos småbarnsfamilien: – Det kom veldig uventet på oss. I starten var det en berg- og dalbane, uten noen god behandlingsplan. Vi forstod raskt at eksem er mer enn bare utslett. Det innebærer store smerter og er svært tidkrevende, forteller hun forsamlingen.

Edquist Hansen oppfordrer foreldrene om å gjøre den daglige behandlingen morsommere for barna, ved for eksempel å lage SPA med levende lys og kroppsmassasje, eller variere mellom hvem som smører, og la barna lytte til lydbok eller musikk mens smøringen foregår.

Foreldretreff

En annen person som har lang erfaring, er likemann Lillian Olafsen. Hun har hatt atopisk eksem siden hun var ett år. Olafsen kontaktet Norsk Psoriasisforbund da hun var 25, og kan nå stolt fortelle at forbundet har endret navn til Psoriasis- og eksemforbundet. – Vi blir flere og flere, og jobber for bedre rettigheter og behandling. Vi vil komme foreldre til barn med atopisk eksem i møte, og planlegger på sikt å arrangere foreldretreff, og «foreldre og barn»-kurs, sier Olafsen, som tror det er avgjørende også for barna å få treffe hverandre.

Mer informasjon om Eksemskolen finnes på: www.eksemskolen.no.



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

Småstoff

Overlege Ruth Stoklund Thomsen ved revmatologisk avdeling på St. Olavs hospital i Trondheim søker pasienter til å delta i et prosjekt som ser på effekten av intervalltrening ved psoriasisartritt (psoriasisleddgikt).

For å delta i studien må du være i alderen 18-65 år. Du må kunne gjennomføre trening på ergometersykel 2x hver uke, samt 1 egentrening per uke over en samlet periode på 12 uker. Aktuelle pasienter til studien bør ha moderat sykdomsaktivitet. Man bør ikke være altfor godt trent, ettersom dårlig kondisjon er en viktig grunn til å delta.

Studien vil ikke være åpen for pasienter med ustabil hjerte-/lungefunksjon, gravide eller ammende.

Hvor?

Den organiserte treningen vil foregå på K.G Jepsen Center for Exercise in Medicine, St. Olavs Hospital/NTNU.

Søker deltakere til artrittstudie

Ønsker du å komme i form? Grip sjansen nå!



Det vil være treningsveileder til stede. Før og etter treningsperioden utføres en kondisjonstest. Egentrening gjør du der det passer for deg.

Når?

Det planlegges oppstart i 2013. Deltakerne deles tilfeldig i to grupper; en treningsgruppe (sykling) og en gruppe som skal fortsette med sin vanlige fysiske aktivitet.

Deltakelse i studien medfører ingen utgifter for den enkelte deltaker. Det er behov for 60 pasienter til studien, og protokollen er godkjent av REK, regional etisk komite.

For mer informasjon om prosjektet, kontakt Ruth Stoklund Thomsen, overlege ved revmatologisk avdeling St. Olavs Hospital HF på mobil: 95 72 31 63, eller e-post: ruth.stoklund.thomsen@stolav.no.

Ny bok: Kunsten å kose seg på sykehus

Ekstrastiftelsen Helse & Rehabilitering gav i 2009 støtte til prosjektet «Syk – igjen?». Målgruppen i prosjektet var barn som av ulike grunner har gjentatte sykehusinnleggelse.

I løpet av de to årene prosjektet har vart, har prosjektleder Laila Bakke snakket med mange barn som har erfaring fra sykehusinnleggelse. Disse har fortalt sine historier, og hvordan de har mestret sykehusinnleggelsene. Resultatet av samtalen er boka: «Kunsten å kose seg på sykehus».

I boka møter du Mie og Mats som møter hverandre for første gang på sykehuset. Begge har vært innlagt før, og har lært seg noen triks for å gjøre sykehusoppholdet triveligere. Disse triksene deler

de med leseren. De legger ikke skjul på at det kan være tøft og vanskelig å være innlagt på sykehus. Boka kan danne et godt grunnlag for å snakke med barn om dette, på barnas premisser.

Boken tar også for seg noen av de vanligste avdelingene barn er innom. Det blir gitt en enkel forklaring på ulike typer undersøkelser, hvem du møter hvor, og hvorfor ulike ting blir gjort. Tanken med historiene er at barna skal kunne kjenne seg igjen i opplevelsene, og få satt ord på sine tanker.

Tips til aktiviteter som er fine å gjøre på sykehus er samlet i en egen del. De er illustrert og det er lagt vekt på at det skal være enkle og billige aktiviteter som kan tilpasses ulike aldersgrupper. Leseren skal ikke være hobbyekspert for å mestre dem!

Bakerst i boka er det en litteraturliste med tips til bøker for de som ønsker å gjøre det hele mer avansert. Boken kan bestilles hos Licentia Forlag, på nettbutikken deres www.licentia.no eller den kan bestilles opp i vanlig bokhandel.



Ny fastlegeforskrift innført

Fra 1. januar 2013 trådte ny fastlegeforskrift i kraft. I praksis betyr det at pasienten lettere skal komme i kontakt med legekantoret på telefon. Det skal gå raskere å få time, og legen skal gjennomføre flere hjemmebesøk.

Man skal også få en oversikt over sin egen legemiddelbruk. I tillegg vil regjeringen bidra økonomisk, slik at det blir lettere for kommunene å rekruttere leger. Formålet med fastlegeordningen er å sikre at alle får nødvendige allmennlegetjenester av god kvalitet til rett tid, og at personer bosatt i Norge får en fast allmennlege å forholde seg til.

Nasjonale kvalitetskrav

I forskriften tydeliggjøres fastlegens rolle og det stilles tydelige nasjonale kvalitetskrav til tjenestene. Det fastslås blant annet at:

- Pasienter skal få time så raskt som mulig, og normalt innen fem arbeidsdager.
- 80 prosent av telefonene skal normalt besvares innen to minutter.
- Fastlegene skal kunne motta timebestilling elektronisk.
- Fastlegene skal tilby hjemmebesøk om nødvendig. Dette kan være aktuelt når pasienter som trenger helsehjelp, ikke selv kan møte hos legen.
- Legene skal i større grad tilby forebyggende tiltak.
- Fastlegen skal koordinere legemiddelbehandlingen til sine pasienter.



Når fastlegen endrer eller får informasjon om at legemiddelbehandlingen er endret, skal legemiddel-listen oppdateres. Pasienten skal få oppdatert legemiddelliste etter hver konsultasjon hos fastlegen, hvis legemiddelbruken er endret.

(Kilde: FFO. Forskriften kan leses i sin helhet på www.ffa.no).



Er den nåværende psoriasisbehandlingen din..
tidkrevende? 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

Janssen-Cilag AS Postboks 144, NO-1325 Lysaker, Norway
Tel +47 24 12 65 00, Fax +47 24 12 65 10, www.janssen-cilag.no

Janssen-Cilag AS



janssen

Gaver til PEF

Psoriasis- og eksemforbundet ønsker å rette en stor takk til alle som har bidratt med økonomisk støtte til forbundets nye nettbaserte medlemssystem, og til forskningsfondet.



F.v.: Ragnar Akre-Aas og leder i PEF Asker og Bærum, Rune Haaverstad.

Tekst: Eli Synnøve Gjerde

Foto: Kenneth Waksvik

I forbindelse med landsmøtet i 2012 var forbundet så heldige å motta hele 176 500 kroner fra ulike fylkes- og lokal-lag til innkjøp av nytt nettbasert medlemssystem. I tillegg inntok 35 000 kroner til organisasjonens forskningsfond.

I etterkant av landsmøtet har det kommet inn enda flere gaver. I fellesmøtet til ungdomsstyret og sentralstyret i desember, vedtok US-styret å bevilge kr. 100 000 øremerket nettbasert medlemssystem. På sitt julemøte i Bergen overrakk leder Hilde Mellum i PEF Bergen og omegn kroner 75 000 til nestleder Kenneth Waksvik, og i februar hadde leder i PEF Asker og Bærum, Rune Haaverstad med seg en sjekk på 25 000 kroner da han besøkte forbundets lokaler på Helsefy.

Forbundsleder Ragnar Akre-Aas vil uttrykke stor takknemlighet for de viktige bidragene til organisasjonen: – Vi retter en uendelig stor takk for gavene, og kan love at disse vil bli forvaltet på en god måte.

Prosessen med innkjøp og integrering av nytt medlemssystem, samt videreutvikling av forbundets webområde er godt i gang. Mer informasjon om dette kommer når arbeidet er ferdigstilt.

abbvie

– nytt biofarmasøytisk selskap

Farmasiselskapet Abbott skilte ved årsskiftet ut sin legemiddeldivisjon til et nytt selskap med navn AbbVie. AbbVie skal satse på nye og innovative legemidler, med fokus særlig rettet mot kroniske sykdommer.

– Det nye selskapet har sterkere pasientfokus enn vi hadde som en del av Abbott, uttalte kommunikasjonssjef Jan E. Lohne til nyhetsavisen Dagens Medisin i forbindelse med nyopprettelsen. Lohne forteller at AbbVie vil satse på å utvikle spesialiserte legemidler som er rettet mot sammensatte, uløste helseproblemer, da særlig kroniske sykdommer. Disse sykdommene utgjør nå 75 % av alle verdens helseutgifter. Selskapet vil også forsøke å møte behovene til pasientene utover det medisinske, gjennom å støtte pasientene på veien mot et best mulig behandlingsresultat.

AbbVie er en av Psoriasis- og eksemforbundets samarbeidspartnere. På verdensbasis har selskapet 21 000 ansatte, og er representert med produkter i 170 land. I Norge har firmaet cirka 70 medarbeidere, med lokaler på Fornebu utenfor Oslo.

Kilde: Pressemelding AbbVie 2.1.2013 og nyhetsavisen Dagens Medicins nettutgave 3.1.2013.

tyrkiareiser

Happy days!

NYHET!

Bodrum og Marmaris

fra Bergen, Haugesund og Oslo

10%
medlems-
rabatt!

Petunya
Beach Resort

All Inclusive-hotell ved stranden
i Ortakent. 1 uke fra

3990,-

BODRUM

tyrkiareiser.no – 815 00 505

Skreddersydde Helsereiser

Selskapet Helsereiser har opparbeidet seg flere tiårs erfaring i å tilby tilrettelagte behandlingsreiser til utlandet for enkeltpersoner og grupper, uavhengig av funksjonsnivå.

Tekst og foto: Eli Synnøve Gjerde

Helsereiser ble opprettet i 1992 da Revmatikerforbundet og Landsforeningen for hjerte- og lungesyke (LHL) vedtok å etablere et eget reiseselskap. Norges Astma- og allergiforbund (NAAF) og Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon (FFO) sluttet seg til på eiersiden på et senere tidspunkt, og i 2012 overtok Psoriasis- og eksemforbundet LHL sin eierandel i selskapet.

Fullservice reisebyrå

Psoriatikeren valgte å ta et besøk til daglig leder Jostein Romslo i Helsereisers lokaler i Oslo i februar, for å høre litt om hvilke typer reiser turoperatøren tilbyr. – Helsereiser er et såkalt fullservice reisebyrå, og vi tilrettelegger reiser, ferier, behandlingsopphold og konferanser tilpasset alle funksjonsnivåer. Vi har også lært at det kan være vanskelig for kronisk syke å nå frem i reiselivsmarkedet, og derfor har vi hatt et spesielt fokus på å bygge opp kompetanse for reisende med spesielle behov, sier Romslo.

Han anslår at cirka 50 % av selskapets bestillinger er enkeltreiser, mens den resterende halvdel utgjør gruppereiser. Omsetningen nådde tilnærmet 30 millioner kroner i 2012.

Europa fortsatt populært

Reiseselskapenes drift har endret seg fra tidligere å innebære hovedsakelig manuelle registreringer av reiser, til å få en sterkere rådgivende funksjon hvor kundene søker hjelp til å finne riktig reisemål. Skal vi tro Romslo, har imidlertid ikke reisevanene endret seg betydelig de senere årene: – Når formålet med reisen er behandling, ser vi at de fleste helst ikke ønsker mer enn 3-4 timers flytur. Blant de mest populære reisemålene finner vi fortsatt Spania, men også Tyrkia, Kypros og Egypt, selv om sistnevnte har hatt en liten nedgang på grunn av den politiske situasjonen i landet. Vi har også forsøkt turer til fjernere land som Thailand, men dette slo ikke like godt an. Gran Canaria er derimot svært populært,

både med hensyn til flytid og sitt fantastiske klima, forklarer Romslo.

Gunstige tilbud

Den erfarne lederen i Helsereiser tror Psoriasis- og eksemforbundets eierskap vil tilføre forbundet ytterligere kunnskap om attraktive reisemål, samt gi tilgang til gunstige tilbud både for organisasjonens reiseutvalg, fylkes- og lokallag og ikke minst for medlemmene. – Vi oppfordrer både privatpersoner og grupper om å ta kontakt. Vi bistår gjerne med å kartlegge hvilke behov de enkelte har, og finner et

gunstig reisemål ut ifra

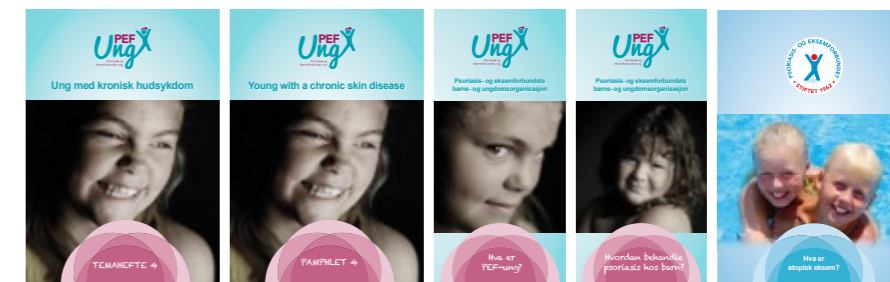
kundenes ønske. Vi tar også imot forslag til nye destinasjoner, og ønsker generelt tett kontakt og hyppige tilbakemeldinger fra våre reisende, avslutter Romslo.

For mer informasjon om Helsereiser, se www.helsereiser.no.



Nytt informasjonsmateriell om barn og unge

PEF og PEF-ung ferdigstilte nylig flere brosjyrer og temahefter om barn og unge med psoriasis og atopisk eksem. Informasjonsmateriellet kan bestilles ved henvendelse til forbundskontoret.



Temaheftene «Ung med kronisk hudsykdom» «Young with a chronic skin disease». Brosjyrene «Hva er PEF-ung», «Hvordan behandle psoriasis hos barn» og «Hva er atopisk eksem?»

I anledning prosjektet "Ung med kronisk hudsykdom" mottok PEF-ung midler fra Extrastiftelsen Helse og Rehabilitering til utarbeidelse av en brosjyre og et temahefte henholdsvis både på norsk og på engelsk. Brosjyren gir informasjon om PEF-ung som organisasjon, mens temaheftene tar for seg psoriasis og atopisk eksem hos barn og ungdom, og formidler historiene til to utvalgte personer som til daglig lever med en kronisk hudsykdom. Heftene har en egen temaseksjon om barn og unge med hudsykdom, knyttet til reaksjonsmønstre, forhold til omgivelser, selvtilit, fritidsaktiviteter, kjæresteforhold og mestring.

PEF-ung har i tillegg oppdatert den eksisterende brosjyren "Hvordan behandle psoriasis hos barn". Folderen beskriver hyppighet, årsaker, behandling og prognose når sykdommen rammer de yngste.

Til sist har Atopikerutvalget i PEF utviklet en ny og oppdatert brosjyre om atopisk eksem med fokus på fakta, behandling, hvordan det er å leve med sykdommen og hvilke fordeler man har som medlem i en pasientorganisasjon.

Alle brosjyrene er gratis og kan lastes ned på forbundets nettsider. Temaheftene er gratis for medlemmer og koster kr. 25,- for ikke-medlemmer.



PLEIE FOR SENSITIV HUD

NISIM er egnet for personer med tørr problemhud, lett akne, lett eksem og mild psoriasis. Benytt verdikupongen og få med NISIM Body Wash ved kjøp av NISIM Body Lotion.



NISIM Body Lotion 240ml 199,-

PÅ
KJØPET

(verdi 199,-)

VERDI-
KUPONG

FÅ NISIM
BODY WASH

ved kjøp av NISIM
Body Lotion (verdi 199,-).

Gjelder ut mai 2013 ved innlevering
av kupongen i Vitusapotek.
Finn ditt nærmeste Vitusapotek
på vitusapotek.no

 vitus|apotek

Ta vare på huden din

med den svanemerke 10% karbamidkremen fra PharmaCare.

Kremen er helt uten tilsetningsstoffer og derfor ekstra hudvennlig. Den oppfyller de strenge kravene til Svanemerket, og du kan derfor trygt bruke den når du trenger ekstra god og mykgjørende pleie for tørr, ru eller hard hud.

PharmaCare 10% karbamidkrem kjøpes på apoteket.

Helt uten parabener
Helt uten parfyme
Helt uten farge

pharmaCare

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

Øyeblikk de fleste tar som en selvfølge.

psoriasisinfo.no

Hjelper mennesker som lever med psoriasis.



Spesialisten har ordet



Neste spaltister:



Turid Thune, Hudlege (nr. 2)



Monika Andersen, Farmasøyt (nr. 3)

Tekst: Teresa Løvold Berents, hudlege Rikshospitalet (Oslo Universitetssykehus).

Jeg tenkte i denne spalten å ta utgangspunkt i følgende pasienthistorie:

Selma er 30 år gammel og jobber som kantinedarbeider. Hun er samboer med Petter og mor til to gutter på ett og to år. Som liten var Selma plaget med atopisk eksem, men fra 10-årsalderen har hun ikke hatt mye utslett og har ikke hatt behov for å benytte kortisonkrem. Hun er litt plaget av pollenallergi om våren, men er ellers frisk.

De to siste årene har imidlertid Selma hatt tiltakende plager av utslett på kroppen, spesielt på hendene. Hun kommer derfor som pasient til hudpoliklinikken, sammen med Petter. Det er fastlegen som har henvist henne. Han har gitt henne resept på kortisonkrem. Selma er imidlertid redd for å bruke kremen. Hun husker at moren fortalte henne om alle bivirkningene den kunne gi: Huden blir tynn, man får sprenge blodkar og strekkmerker.

Til tross for dette starter Selma forsiktig og smører litt hver dag. Kremen hjelper noe på utslettet, og når hun kommer til hudpoliklinikken er hendene bedre. De er ikke lenger så hovne, selv om hun fortsatt er plaget av kløe og smerter. Hun har også sprekker på fingertuppene.

Kløende, hovne hender

Hudlegen forteller Selma at håndeksemet kan være forårsaket av kontaktallergi. Det vil si allergi for stoffer huden er i direkte kontakt med. Man kan teste for kontaktallergi ved å legge lappetester på ryggen med ulike stoffer man kan reagere på. Selma får lappetester lagt på ryggen. Hun må gå med lappene på i 48 timer. Dagen etter at lappene er tatt av, kommer hun for avlesning på poliklinikken. Testene er negative, og viser at det ikke er allergi.

Selma bruker hendene mye til hverdags i forbindelse med arbeid i form av rengjøring med vann og kjemikalier. Hun vasker hendene ofte. På jobben tilbereder hun dessuten mat, og matsafter kommer ofte i kontakt med huden hennes. Hjemme gjør hun vanlig husarbeid, samt bader barna. Eksemet til Selma forverres av at hun jevnlig er i kontakt med stoffer som irriterer huden. Selma må derfor prøve å beskytte hendene mot stoffer som irriterer. Hun oppfordres til å bruke bomullshansker inne i plasthansker når hun arbeider.

Selma får en behandlingsplan som viser hvordan hun skal bruke kortisonkremen. I tillegg skal hun smøre hendene så ofte hun kan med fuktighetskrem samt bruke olje i stedet for såpe når hun vasker hendene. Selma beroliges når hun hører at kortisonkremen ikke vil gi henne bivirkninger, hvis hun bruker den slik som anbefalt. Hun velger derfor å følge rådene fra legen.

Når Selma kommer tilbake til poliklinikken etter tre måneder er hun mye bedre. Hun holder eksemet i sjakk med smøring av kortisonkrem to ganger i uken, og rikelig bruk av fuktighetskrem flere ganger om dagen. Selma er kvitt kløen og smertene i hendene, og har fått kontroll over eksemet.

Kommentar:

Hos pasienter med håndeksem er det sett en sammenheng mellom håndeksem, dets alvorlighetsgrad og atopisk

eksem¹. Milde former for atopisk eksem og håndeksem behandles hos fastlegen, mens mer alvorlige former behandles av privatpraktiserende hudlege eller på en offentlig hudavdeling/hudpoliklinikk.

Ved konsultasjon gjennomgår legen pasientens sykehistorie. Noen ganger kan det være aktuelt å undersøke om pasienten har kontaktallergi, dvs. at eksemet er en allergisk reaksjon på stoffer huden har vært i kontakt med. Det gjøres ved å legge på lappetester på ryggen, slik det ble gjort hos Selma.

Legen utarbeider deretter en behandlingsplan. Det er viktig med god hudpleie i form av fuktighetskremer og oljebad. Eksemet behandles med kortison krem². Selma har, som mange andre pasienter, kortisonsepsis. Som pasient er det viktig å vite at kortisonkremer brukt som anbefalt, ikke er farlig for pasienten. På internett siden www.eksemskolen.no er det en fin video av Professor Ingvar Wilhelmsen, som er nyttig med tanke på kortisonfrykt.

Pasienten bør videre unngå triggerere av eksemet. Hos Selma var triggerere hyppig håndvask, kjemikalier og matsafter. Ved kronisk eksem kan man forsøke kremer/salver som inneholder pimecrolimus/takrolimus eller lysbehandling, noen få vil ha så hissig eksem at man vil forsøke tabletter. Infeksjon i eksemet kan behandles med krystallfiolett, bakteriedrepende kremer eller kaliumpermanganat bad. Smertefulle sprekker kan man forsøke å dekke med bandasje/plaster (for eksempel kolloid plaster).

¹Ibler, KS. Hand eczema: prevalence and risk factors of hand eczema in a population of 2274 health care workers. *Contact Dermatitis* 2012.

²Ring, J. Guidelines for treatment of atopic eczema (atopic dermatitis) part 1. *JEADV*, 2012.



Hei!

Håper dere alle har hatt en fin vinter. Her på Nordmøre har vårværet allerede vist seg noen dager, og da kjenner jeg at jeg gleder meg til vår og sommer.

Med sommeren kommer også PEF-ungs sommerleir. I år som i fjor drar vi til Burgas i Bulgaria. Vi som reiste i fjor likte stedet kjempegodt! Flotte leiligheter, stille og rolig plass, masse strand og lite folk. Det er heller ikke langt å gå inn til byen. Der er det mange boder, restauranter, tivoli og et torg med underholdning på kveldstid. Jeg kan anbefale dere å leie en taxi og dra inn til for eksempel Varna. Da får dere fastpris og har taxien så lenge dere ønsker. Den står og venter mens dere gjør andre ting.

I år er det ungdommens tur til å få dra på sommerleir. Aldersgruppen er fra 15-26 år, hvorav deltakere under 18 år må ha med ledsager. Reiseledere i 2013 er ungdomsstyremedlem Alexander Nogva fra Eide utenfor Molde, og Maren Awici-Rasmussen, som er ansatt på kontoret vårt i Oslo.

Dere som har reist tidligere vil merke at egenandelene har gått noe opp, men vi håper at mange av dere har mulighet til å bli med på tur likevel. Jeg vet at noen av lokallagene støtter sine medlemmer, og jeg anbefaler dere derfor å ta kontakt med lokal- eller fylkeslaget for å be om støtte til egenandelen. Jeg håper alle får en kjempefin tur!

Til slutt vil jeg gratulere Bergen med nystartet ungdomsgruppe. Det er kjempebra at dere stiller opp og tar i ett tak! Ungdomsgruppene vi har over hele landet gjør en viktig jobb for våre medlemmer. Jeg håper dere får et fint år med mange spennende aktiviteter!

Ellers vil jeg oppfordre dere alle til å melde dere inn på facebookgruppene våre. De finner dere ved å søke på Psoriasis- og eksemforbundet Ung og Psoriasis- og eksemforbundet. I gruppene finner dere mye informasjon og mange likesinnede.

Jeg ønsker alle en fin vår!

Hilsen Jeanette



Stand på Strandtorget kjøpesenter på Lillehammer.



US-medlemmene Anette Nærby og Alexander Nogva i samtale med Anne Louise Stulen (t. v.) i PEF-ung Oppland.

Inspirasjonstur til «Lillyhammer»

Julegatene var enda ikke tatt ned og stjernene hang lavt da ungdomsstyret besøkte PEF-ung Oppland på Lillehammer første helgen i februar. Det skulle avholdes styremøte i vinterparadis, for å bli inspirert og utveksle erfaring.

Tekst og foto: Maren Awici-Rasmussen

Vi ankom fredag 1. februar, og kveldens program var et inspirasjonsseminar for det sentrale US-styret og ungdomsstyret i Oppland. Etter en innledende Power-Point presentasjon ble det holdt workshop. Målet var å dele nye ideer og komme med forslag til hvilke aktiviteter gruppene og organisasjonen kan gjennomføre, og ikke minst forslag til hvordan vi kan bygge organisasjonen. Organisasjonsutvikling kan sies å være «å bli bedre på det du allerede er god på» og da er det viktig å vite hva man er gode på og hvorfor vi er viktige.

PEF-ung er viktig å bygge!

Gruppen snakket om hva PEF-ung er gode på, hvorfor VI er med. Ulike interesser innad i organisasjonen ble synliggjort.

Alle var opptatt av å utvikle organisasjonen, og vi er faktisk en viktig organisasjon å bygge! Noe av det som både er spennende og utfordrende med en pasientorganisasjon, er at den har så stort spekter av interesser og mennesketyper. Nøkkelen er å finne aktiviteter som trefte mange, og i PEF-ung viser det seg å være et helt nøkkelknippe av muligheter. Det ble likevel tydelig at en universalnøkkel er utfordringene som oppstår når du lever med en kronisk sykdom. Alle var derfor veldig interessert i å få ulike verktøy for å bedre hverdagen sin. Nøklene består av kunnskap, vennskap og felleskap. Dette er noe PEF-ung ønsker å jobbe med og gruppen utformet to gode forslag til arrangementer.

Stand på Strandtorget

Neste dag var det stand på Strandtorget kjøpesenter med et ønske om flere medlemmer og større aktivitet. PEF-ung

Oppland fikk muligheten til å «etterlyse flere unge» gjennom et intervju i Lillehammer Byavis. Det er ikke lett å bygge felleskap alene. Ved å stå på stand ble informasjon spredd, vareprøver delt ut og gruppen i Oppland fikk synliggjort seg selv gjennom flere kanaler.

Besøket på «Lillyhammer» ble en god helg for ungdomsstyret. Vi ble riktignok ikke rike på mafiaskatter eller andre målbare verdier, men vi ble rike på inspirasjon og hygge. Det kunne merkes at engasjementet økte og gruppen ble inspirert til videre arbeid. For oss er det tydelig at det er en stor vilje i Oppland. En vilje til å lage gode arrangementer, bli kjent med nye mennesker og til å skape et trygt, godt og givende miljø for PEF-ungere. Vi møtte et ungdomsstyre med vilje til å gi både tid og energi for å bygge et godt PEF-ung Oppland.



US-medlem Anette Nærby noterer forslag til nye ideer under fredagens workshop.



PEF-ung inviterer herved alle medlemmer mellom 15-26 år til å være med på sommerleir.

Tekst: Maren Awici-Rasmussen

For femte år på rad arrangerer PEF-ung sommerleir til utlandet for sine medlemmer. I 2013 som i 2012 reiser vi til Bulgaria, og det stadig mer populære feriemrådet Obzor ved Burgaskysten. Avreise blir mandag 24. juni, med retur en uke senere, mandag 1. juli.

Bulgaria er et land fullt av kontraster, med kilometerlange sandstrender, vakker natur, god mat og et rikt fornyelsesstilbud. Ved Burgaskysten kan du nyte badelivets gleder langs gyldne strender ved Svartehavet, i kombinasjon med spennende utflukter og stemningsfulle restauranter. Landet har fremdeles et lavt prisnivå, sammenlignet med andre europeiske ferieland og blir en stadig mer populær feriedestinasjon. Som tidligere nevnt reiser gruppen 24. juni og kommer tilbake 1. juli. Vi har booket leiligheter med terrasse eller balkong rett ved kystens lengste sandstrand. Her kan man selv velge om man vil være aktiv eller bare slappe av under en parasoll. Obzor er en rolig og litt mindre by, men med et godt utvalg av restauranter og kafeer. Det vil være mulighet for utflukter til Varna og Burgas der tilbudet av fornøyer og shopping er stort. Burgas ligger også i nærheten av Sunny Beach som tilbyr litt flere aktiviteter, blant annet gokart.

Sol, bading og utflukter

I tillegg til pleie av huden gjennom soling og bading vil turen by på et par utflukter. Det vil i løpet av uka bli gjennomført samlinger med workshops

ledet av leirlederne. Vi vil ha felles mid-dager og morsomme strandaktiviteter. Turens leirledere er Alexander Nogva, styremedlem i US, og organisasjonssekretær Maren Awici-Rasmussen.

Årets sommerleir er altså et tilbud til medlemmer mellom 15-26 år. Alle deltakere under 18 år må ha med en ledsager. Egenandelene er kr. 4.300,- for medlemmer i PEF-ung, og kr. 5.200,- for ledsagere. Beløpet inkluderer flyreise fra Gardermoen, overnatting, og felles aktiviteter. Vi planlegger to ekskursioner hvorav den ene er gokart og den andre blir en overraskelse. Mat på turen, må dere koste selv. Vi flyr til og fra Gardermoen, og eventuelle reiser innenlands dekkes ikke.

Egenandelen betales i forkant av reisen som en bindende påmelding. PEF-ung vil sende ut faktura på

egenandelsbeløpet, og beløpet må da betales innen den satte fristen. Hvis beløpet ikke er betalt innen satt frist, vil plassen bli tilbudt andre.

Vi håper du vil være med oss til Bulgaria, og møte nye og gamle PEF-ungere! Vi har kun 24 plasser og opererer med førstemann-til-mølla-prinsippet, så skynd deg og meld deg på! **Påmeldingsfrist er 12. april.** Ved behov opprettes en venteliste.

Mer informasjon og endelig program vil komme på nettsidene våre, www.pef-ung.no. Invitasjon vil også bli sendt ut per post.

Ta gjerne kontakt på tlf. 23 37 62 40 eller send en e-post til post@pef-ung.no.

Vi håper å se deg på årets sommerleir!

Ønsker du å gjøre sommeren litt lysere?

Støtt PEF-ungs sommerleirfond!

Hvert år drar PEF-ung på sommerleir til varmere strøk. Leiren finansieres delvis av egenandel, men også av organisasjonens egenkapital og sommerleirfond. På sommerleiren i 2013 kan deltakerne pleie huden med sol og saltvann på Bulgarias vakre kyst.

Dersom du ønsker å være med på å gi ungdommen gode minner gjennom pleie og hygge kan du gjøre dette med valgfritt beløp til PEF-ungs konto 6049.05.32474, merket med teksten **Sommerleirfond**.

Alle bidrag tas i mot med stor takk! Husk at dersom alle medlemmer gir 20 kroner hver blir årets underskudd dekket.



Anbefaling fra psoriatiker Asbjørn Hagen

«Jeg fikk psoriasis i 1976, da jeg bare var 16 år gammel. Siden har jeg aldri vært helt fri for utslett, og har hatt perioder med ganske varierende utslag. Opp gjennom årene har jeg prøvd et stort antall forskjellige kremer og salver, uten de helt store resultatene. Noen har riktignok hjulpet bedre enn andre, men ingen har gjort meg helt fri for flekker. Ikke før nå!

I sommer fikk jeg en krukke med Vikingsalve fra Purity Herbs i hendene. Jeg likte spesielt godt at det bare var naturlige ingredienser, som mandelolje og bivoks, pluss masse antiseptiske og legende urter. Jeg satte i gang, og for første gang har en salve faktisk hjulpet!

De siste to årene har jeg slitt forferdelig med store flekker flere steder på kroppen. Flekkene oppstod på bena, over hele ryggen og i hodebunnen. Jeg begynte å smøre på et tynt lag med Vikingsalve før jeg gikk til sengs om kvelden, og gjentok dette hver kveld. Etter tre døgn var det merkelig forskjell, og etter fire uker var alt borte! Nå har jeg vært 'flekkefri' i hele 3 måneder og har ikke hatt tilbakefall. Heretter kommer jeg alltid til å ha en krukke Vikingsalve med meg!»

Asbjørn Hagen, Magnor
Mobil: 95765278
E-post: asbhagen@online.no

SÅPEN SOM HJELPER...

mot psoriasis, eksem, tørr hud m.m.



Aleposåpen kan nå fåes kjøpt i Psoriasis- og Eksemforbundet sin nettbutikk på www.psoriasis.no, her kan du også lese mer om såpens gode egenskaper.



alepossoap.com

QIQ
100% NATURPRODUKT

Norske naturprodukter med gode resultater på sår- og irritert hud

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



TILBUD
Ved kjøp av Multi Plus, Multi eller Scalp får dere med en gratis sjampo, verdi 129,-

Produktene kjøpes på www.qiq.no

eller hos PSORIASIS- OG EKSEMFORBUNDET www.psoriasis.no

SeaQIQ AS 4033 Stavanger. Tlf 51 95 69 00 post@seaqiq.no

Du og jeg i samme båt

Det er bedre med noen timer i Drammen... Lyspunkt på Koppang Psosiale Trondheim
 Hvis leddene Vakker med Psoriasis En bedre og lettere hverdag
 kunne snakke Atopisk på feil sted Smerte og dermatologi
 Lyser fremtid Du har bra hud Pelleboksen Lysbehandling i Ytre-Namdal
 Mestringens mester «Strålen» Bli venn med din PsA
 UVB-lys på Nordkapp Lokal behandling med lys Hudsykdommer i en bybefolkning

Søk om prosjektmidler hos Extrastiftelsen

Over ser dere noen av titlene på prosjekter PEF og PEF-ung tidligere har gjennomført med midler fra Extrastiftelsen. Det er et mangfold av aktiviteter som har generert mye kunnskap, glede og engasjement.

Tekst: Maren Awici-Rasmussen

Extrastiftelsen Helse og Rehabilitering er en stiftelse som fordeler overskuddet fra Norsk Tippings TV-spill Extra som vises på NRK. I 2012 fordelte stiftelsen 220 millioner kroner til i alt 527 prosjekter i regi av 106 ulike organisasjoner. Målet er å spre livskvalitet og helse i den norske befolkningen. Begrepet «helse» tolkes i en vid forstand, og innebærer alt fra trivsel, mestring og psykisk helse til bedre fysisk helse, forebygging eller rehabilitering. Med andre ord aktiviteter som øker vår livskvalitet, både på lokalt og sentralt nivå eller gjennom forskning.

Godkjente søkerorganisasjoner
 Psoriasis- og eksemforbundet og PEF-ung er godkjente søkere, og bes om å komme med våre løsninger på hvordan vi kan få bedre helse og økt livskvalitet. Våre formål søker akkurat det samme som Extrastiftelsen, og vi sentralt vil påpeke at alt vi gjør innad i organisasjonen (unntatt administrasjon) er prosjekter og aktiviteter vi kan søke økonomisk støtte til gjennom Extrastiftelsen. Det kan være alt fra opprettelse av steder for lysbehandling til fotoprojekt og informasjonskampanjer. Kun fantasien setter grenser!

Aktuelle pso-sjeker

Kanskje organisasjonene skal lage en festivalbuss som står på stand på de ulike store ungdomsarrangementene og musikkfestivalene på sommerstid? Eller kanskje noen ønsker å gjennomføre et prosjekt hvor man lærer å bruke musikk, tekst eller tale til å uttrykke og sette lyder og ord på livet med en diagnose? Kanskje vil du holde et avslappingskurs? Mulighetene er mange. Kom gjerne med forslag til prosjekter som kan fremme livskvalitet, fysisk helse og økt mestringfølelse.

Prosjektkriterier

Extrastiftelsen favner bredt, men har likevel noen fastsatte kriterier for hvilke prosjekter som kan få midler:

- Prosjektet skal være rettet mot målgrupper i Norge
- Brukermedvirkning og brukerstyring vektlegges
- Barn og eldre er viktige målgrupper
- Samarbeidsprosjekt med andre organisasjoner er positivt.

Alle søknader sendes elektronisk og fremmes gjennom forbundet sentralt. PEF har et overordnet ansvar for alle organisasjonens prosjekter. Dette betyr at dere som har ideer og prosjektsøknader må kontakte sentralledet for å få tilgang til søknadssystemet av oss. PEF kan også gjerne kontaktes for å diskutere en prosjektide. Vi hjelper gjerne til!

Søknader om forskningsprosjekt vurderes av PEFs medisinske råd, og PEF sentralt tar standpunkt til om prosjektet skal videresendes Extrastiftelsen.

Frist for å levere søknader til Extrastiftelsen er 15. juni 2013 kl. 15.00. Tildelingen skjer i november samme år. PEF

Eksempler på gjennomførte prosjekter

1. Velværeeekend med PEF-ung
2. Psosiale Trondheim
3. Lysbehandling i Ytre-Namdal
4. Vakker med Psoriasis
5. Lyser fremtid
6. Hvis leddene kunne snakke
7. Lyspunkt på Koppang
8. Ung med kronisk hudsykdom
9. Det er bedre med noen timer i Drammen...
10. Mestringens mester
11. Du og jeg i samme båt
12. Du har bra hud
13. Informartrittkurs
14. Smerte og dermatologi
15. UVB-lys på Nordkapp
16. Bli venn med din PsA
17. Hudsykdommer i en bybefolkning
18. Pelleboksen
19. En bedre og lettere hverdag
20. Lokal behandling med lys
21. Atopisk på feil sted
22. «Strålen»

og PEF-ung har intern søknadsfrist **15. mai**, slik at administrasjonen kan følge opp og ferdigbehandle søknadene som sendes inn på vegne av organisasjonen.

Kontaktinformasjon

Besøksadresse: Grenseveien 99, Helsefyrt
 Postadresse: Pb. 6547 Etterstad, 0606 Oslo
 Tlf. 23 37 62 40/42
 E-post: post@pefnorge.no

Extrastiftelsen helse og rehabilitering kan kontaktes på tlf. 22 40 53 70 eller e-post: adm@extrastiftelsen.no. For mer informasjon om stiftelsen og tidligere innvilgede prosjekter, se: www.extrastiftelsen.no.

Vil du lære andre om psoriasis-artritt?



Har du psoriasisartritt og en interesse for å lære andre om diagnosen? Da etterlyser vi nettopp deg!

Tekst: Trine Knudtzon, artrittutvalget

Artrittutvalget fikk i høst innvilget midler til prosjektet «Informartritt» fra Extrastiftelsen Helse og Rehabilitering. Psoriasis- og eksemforbundet ser et stort behov for informasjon og veiledning for personer med psoriasisartritt. «Informartritt» er et tiltak for å skaffe oss et bedre grunnlag for å informere, forelese i lokal- og fylkeslag,

på skoler eller steder hvor informasjon om denne diagnosen er ønskelig. Vi ønsker ti personer som kan spesialisere seg på psoriasisartrittdiagnosen, og være våre informatører. Kanskje er du allerede psoriasisartrittlikemann og vil synliggjøre deg mer?

Bidra til mestring

Helst ønsker vi at de ti deltakerne selv har diagnose psoriasisartritt, slik at de

kan formidle hvordan det er å leve med, og mestre, akkurat denne revmatiske sykdommen. Den beste støtten er ofte den som gis av en person som er rammet av samme sykdom selv. Det å motta kunnskap, veiledning og erfaringer fra en som selv kjenner diagnosen på kroppen er for mange svært betydningsfullt.

Weekendkurs

Du vil bli innkalt til et weekendkurs 26.–28. april 2013 i Oslo, hvor du får opplæring. Opplæringen vil bli av fagfolk innen feltet psoriasisartritt, og vi vil legge vekt på kommunikasjon og presentasjonsteknikk som er relevant for en rolle som informatører. PEF ønsker å skolere dere om psoriasisartrittdiagnosen, samt følgesykdommene som nyere forskning viser kan oppstå ved en auto-immun sykdom som psoriasisartritt. Det vil også bli lagt vekt på hva pasientene selv kan gjøre i forhold til egen livsstil.

Synes du dette høres interessant ut? Ta kontakt med prosjektleder Trine Knudtzon på e-post: trine.knudtzon@gmail.no eller ring kontoret på tlf. 23 37 62 40 senest innen 10. april 2013 om du ønsker å delta i prosjektet.

MEDLEMSTILBUD: Bli med reiseutvalget til Tyrkia

KEMER – Den lille byen ved havet

Førsteklasses All Inclusive hotell i hjertet av Kemer

Viking Star Hotel & Spa****+

9690,- pr. pers. i dobbeltrom
Påmeldingsfrist 1. juli 2013

Direkteavgang fra flere avreiseflyplasser.
 13.–27. september



Viking Star Hotel & Spa er et All Inclusive-hotell med moderne og pene rom. Telefon, TV og minibar. Bad med wc og dusj, evt. badekar. Balkong og aircondition. Hotellet ligger 600 m fra rullesteinstranden og har tilbud om gratis badebuss til sandstranden. Det er ca. 200 m til sentrumsgatene med butikker, restauranter og uteliv. Prisen er inkludert flyreise, et flymåltid, busstransfer t/r og hotell i henhold til beskrivelse.

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

Mot tillegg: Avbestillingsbeskyttelse kr 195,-. Reiserforsikring voksen kr 525,-. Ekteparforsikring kr 830,-. Visum 15€ kjøpes kontant ved ankomst til Antalya flyplass. Flyavgang direkte fra Lakselv og Tromsø tillegg kr 800,-. Avgang fra Haugesund og Trondheim tillegg kr 600,-.

Tillegg for rom alene kr 2400,-
Rom mot basseng kr 700,-

Ta kontakt for mer informasjon og bestilling på telefon 815 00 505. Si i fra at du er medlem i Psoriasis- og eksemforbundet. Spørsmål rettes til reiseutvalgets leder Oddny Høgalmen, tlf. 906 16 224 (ikke SMS). Begrenset antall plasser. NB! Vi gjør oppmerksom på at det ikke er med kvalifisert helsepersonell på turen.

Vi kan Tyrkia!





Tilbud til medlemmer

Psoriasis- og eksemforbundet har inngått et samarbeid med Original/Swix. Vi har dermed fått tilgang på et stort sortiment av Swix-produkter, til veldig gunstige priser.

Logg inn på Psoriasis- og eksemforbundet sin egen nettbutikk for å bestille:

<http://teamservice.original.no>

Prosjektnavn: pef2013

Prosjektpassord: pef2013

Nettbutikken er åpen fra 1. Mars til og med 15. April, og varene vil bli levert direkte hjem til dere.

Plagg og størrelser kan bli utsolgt - så her er det førstemann til mølla.



Noen av Swix-bildene i nettbutikken er merket med DIN LOGO, se bort ifra dette.

Alle Swix-plagg leveres kun med Swix-logo.

PEF INFORMERER

Særfradrag for store sykdomsutgifter

Regelen om særfradrag for store sykdomsutgifter er opphevet fra og med inntektsåret 2012. Det betyr at du kun kan kreve særfradrag for sykdomskostnader dersom du har fått særfradrag for inntektsårene 2010 og 2011.

Frist for innlevering av selvangivelse for inntektsåret 2012 er 30. april. Nytt i år er at ordningen med særfradrag for store sykdomsutgifter nå er stengt for nye brukere. Eksisterende brukere har ikke lenger krav på særfradrag for utgifter tilknyttet tannbehandling, transport og bolig.

Ordningen med særfradrag innebærer at skatteyttere som i inntektsåret har hatt usedvanlig store utgifter på grunn av sykdom eller annen varig svakhet, kan få fradrag for sykdomsutgiftene i alminnelig inntekt. Forutsetningen er at utgiftene utgjør minst 9180 kroner, og at skatteyteren kan dokumentere eller på annen måte sannsynliggjøre

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

Stortinget har vedtatt en overgangsregel om å fase ut særfradraget for store sykdomsutgifter over en periode på tre år fra 2012. Reglene om utfasing innebærer at særfradraget blir begrenset til 67 % av kostnadene i inntektsåret 2013, og til 33 % av kostnadene i 2014. Fra 2015 faller ordningen helt bort.

PEF skjema

Psoriasis- og eksemforbundet har utarbeidet et veiledende skjema som kan benyttes som vedlegg til selvangivelsen ved søknad om fortsatt særfradrag. Skjemaet følger som innstikk i dette bladet, og kan også lastes ned på www.pefnorge.no. Det er ikke nødvendig med underskrift av lege på skjemaet slik det var tidligere.

Når særfradraget nå fases ut er de frigjorte midlene tenkt å brukes til å styrke eksisterende stønadsordninger. PEF arbeider, i samarbeid med FFO, for å sikre at ordningen erstattes av nye stønader som ivaretar organisasjonens pasientgrupper på en mest mulig hensiktsmessig måte.

For mer informasjon om status for særfradraget, se www.skatteetaten.no eller ring Skatteetaten på tlf. 800 80 000.

GOD NYHET TIL DEG MED TØRR OG IRRITERT HUD:

HUDENS BESTE VENN ER ENDELIG TILBAKE!

NYTT
DESIGN!

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

Carbaderm - et naturlig valg for huden din

- ✓ Anbefales av Psoriasis- og eksemforbundet
- ✓ Uten parabener
- ✓ Virker raskt og bevarer fuktigheten
- ✓ Med eller uten parfyme



Mer info: www.carbaderm.no

A-PRO

 [Facebook.com/carbaderm](https://www.facebook.com/carbaderm)

SWIX

original

SWIX

Original Teamwear AS, Postboks 123, 1483 Skytta · Tlf. +47 90 97 97 76
jon@original.no · www.original.no



Spør hudlegen

Cato Mørk er hudlege og driver privat praksis ved Akershus Hudlegesenter på Lørenskog. Han er medlem i Psoriasis- og eksemforbundets medisinske råd.

Har du et spørsmål du vil stille Cato? Send en e-post til post@pefnorge.no senest innen 1. mai 2013.

Har du noen tips og råd for behandling av neglepsoriasis? Det blir bare verre og verre, og jeg begynner å bli motløs av at inngenting jeg gjør fungerer.

Hilsen Bjørn

Kjære Bjørn,

Neglepsoriasis er viktig fordi det er ganske vanlig hos psoriasispatienter (10-50 %). Det kan påvirke pasientens livskvalitet, særlig hvis det rammer fingerne. Videre forekommer neglepsoriasis hyppigere hos de som har mye psoriasis, psoriasisartritt og de som har hatt psoriasis lenge. Neglene kan være oppsmuldrede, med røde, hvite eller gulbrune misfarginger og med små hull i negleplaten. Neglplaten kan løse fra den underliggende neglsengen og det kan samle seg opp hornmasser under neglplaten. Neglepsoriasis er imidlertid vanskelig å behandle. Videre skjer det en svært langsom normalisering av neglene da det tar ca. ett år for en ny tånegl å vokse ut og ca. ½ år for en fingernegl. Det er få vitenskapelige studier å støtte seg til. Den vanligste behandlingen som gjøres i Norge er å sprøyte inn eller skyte inn kortison i negleroten rett innenfor negleroten. Denne behandlingen må gjentas flere ganger med noen ukers mellomrom. Lokalbehandling med ulike kremer har en svært begrenset effekt. Tablettbehandling (Methotrexat, Sandimmun Neoral eller Neotigason) og biologisk behandling (Enbrel, Humira, Remicade eller Stelara) kan ha god effekt, men er først og fremst aktuelt hvis pasienten samtidig har mye utslett og/eller psoriasisartritt.

Med vennlig hilsen
Cato Mørk

Jeg er en mann på 33 år som for tre år siden fikk en halsbetennelse, og samtidig fikk jeg psoriasislignende utslett på bryst og mage. Utslettende forsvant etter at jeg hadde gått på antibiotikakur, men nå har jeg fått halsbetennelse igjen og utslettet er tilbake. Min far er plaget med psoriasis året rundt. Betyr det at jeg også vil bli det med tiden, eller kan det hende at jeg bare vil være plaget med utslett de gangene jeg får halsbetennelse?

Hilsen Henning

Kjære Henning,

Halsinfeksjoner kan være en utløsende eller forverrende faktor for psoriasis hos de som er arvelig belastet for å få sykdommen. I og med at din far har sykdommen har du også økt risiko for å få psoriasis. Når du nå har hatt to episoder med psoriasisutslett i forbindelse med halsinfeksjoner, er sannsynligheten stor for at du kan få sykdommen mer permanent. Du har nok hatt en latent psoriasis hele livet og den kan senere vekse mellom å være manifest og latent. Du er derfor ikke "helbredet" når utslettet går i tilbake. Sykdommen går bare midlertidig i dvale og den vil hele tiden ha et potensiale for å komme tilsyne igjen. Halsinfeksjonen er en trigger som gjør at sykdommen går fra en latent til en manifest fase. Det finnes også andre triggerfaktorer ved psoriasis blant annet visse medisiner, og skader i huden (solforbrenning, risp, operasjonsarr).

Med vennlig hilsen
Cato Mørk

Jeg har fått diagnose psoriasis og lurer på hvilke kremer jeg kan/bør bruke rundt øynene? Er det videre farlig å bruke kortison i ansiktet?

Hilsen Anette

Kjære Anette,

Psoriasis er sjelden lokalisert til ansiktet og området rundt øynene. Mange har seboreisk eksem i tillegg til psoriasis i dette området og kan da få psoriasis i eksemet som et såkalt Købner fenomen. Man bør da behandle det seboreiske eksemet og psoriasisen samtidig, gjerne med Fungoral eller Daktacort krem. Protopic salve eller Elidel krem kan også forsøkes med hell hos noen. Psoriasis i ansiktet behandles vanligvis med svake (Mildison, Hydrokortison) eller middels sterke kortisonkremer (Apolar, Locoid). Kremer er å foretrekke i ansiktet da salver gir et mer glinsende preg på hudoverflaten, noe som oppfattes som kosmetisk uheldig i dette hudområdet. Mange vil også ha god nytte av lysbehandling.

Med vennlig hilsen
Cato Mørk

Jeg har en sønn på snart åtte måneder som har seboreisk eksem. Helsestasjonslegen henviste oss til allergitesting som følge av elveblest etter han hadde spist banan. Testene viste ingen allergier, men det ble påvist seboreisk eksem og ikke atopisk eksem. Vi brukte tidligere Mildison, men fikk Daktacort hos legen der. Eksemet går ikke bort med kortison og han har nå pause fra kortisonkrem etter lengre bruk. Barnet klorer seg til blods, og i det siste har han sovet vel-

dig dårlig. Våkner ofte, klorer og drar seg i ørene. Har hansker på for at han ikke skal få store sår.

Vi er fortvilet over ikke å få skikkelig svar. Fikk vite at histaminer har dårlig effekt og at det kun er smøring som hjelper. Legen sa at eksemet kom til å forsvinne når han blir ett år, men jeg leste at de som får seboreisk eksem ofte får det i puberteten og at det kan gå sterkt ut over utseendet. Pleier de som har hatt det som baby få det igjen i tenårene eller er det andre personer som ikke har hatt det som små som får det som tenåringer?

Hilsen fortvilet mamma

Kjære fortvilet mamma,

Milde former for seboreisk dermatitt i spedbarnsalderen er svært vanlig. Utslettet er oftest selvbegrensede og krever nødvendigvis ikke behandling. Vær forsiktig og bruk milde produkter. Mange bestemødre har gode råd og kan berolige. De vet at utslettet forsvinner av seg selv. Eventuelt kan man bruke fuktighetskrem eller en mild sjampo. Du bør unngå alt som du opplever at irriterer hodebunnen. Fungoral krem/sjampo er minst like effektivt som kortisonkremer og gir ofte lengre perioder uten utslett. Årsaken er ukjent og det skal ikke gjøres noen utredning. De med uttalte former for seboreisk eksem i spedbarnsalderen kan utvikle atopisk eksem (barneeksem) eller psoriasis. Det er vanskelig å forutsi om ditt barn senere vil få seboreisk eksem i pubertetsårene eller voksen alder. Seboreisk eksem er svært vanlig i befolkningen og de fleste har milde former for eksem som lar seg behandle på en enkel måte. Det er ingen grunn til å bekymre seg eller å ta sorgene på forskudd.

Med vennlig hilsen
Cato Mørk



– støtter Psoriasis og eksemforbundet



Minneord
Hans-Olav Berntsen



Vi kjenner vemod ved at en av ildsjelene i Psoriasis- og Eksemforbundet, Hans-Olav Berntsen, er gått bort.

Hans-Olav hadde gjennom mange år en rekke verv i Psoriasis- og eksemforbundet. På 1980-tallet var han varemedlem i styret i Romerike Psoriasisforening, hvor han senere ble leder. Fra midten av 80-tallet og i tolv år var han også leder av Akershus fylkeslag.

På starten av 90-tallet ble Hans-Olav valgt inn i forbundsstyret, og der var han nestleder fra 1992–1994. Han var også medlem i Representantskapet i forbundet i en periode. Fra 1997–2009 var han leder av forbundets sentrale valgkomité, og da Norsk Psoriasisforbund fylte 50 år i 2012, deltok Hans-Olav aktivt i redaksjonsarbeidet med jubileumsberetningen.

Hans-Olav hadde mange "jern i ilden" og var sentral i arbeidet med omgjøringen av det gamle folkebadet på Leirsund til en moderne, lokal lysbehandlingsenhet for hudpasienter fra hele Romerike. Behandlingsenheten ble et mønster for andre lokallag. Han var forøvrig initiativtaker til egenbetalte helseturer til Syden i regi av Romerike psoriasisforening, hvor han også var reiseleder på flere av reisene.

Hans-Olavs arbeid i og for Psoriasis- og eksemforbundet har vært preget av stort engasjement og soliditet. I tillegg var han et varmt menneske, og hans gode humør har gjort at mange har opplevd samarbeidet med ham som svært positivt. Hans-Olav vil bli dypt savnet av mange i "Psoriasis- og eksemfamilien", og vi lyser fred over hans minne.

For Psoriasis- og eksemforbundet
Ragnar Akre-Aas, forbundsleder

Minneordet ble også lest ved Hans-Olavs bære under begravelsen fredag 18. januar 2013.

100 % naturlig
- INGEN parabener
- INGEN mineraloljer



Vikingsalve

Antiseptisk og legende

- Psoriasis/eksem
- Tørr hud/kløe
- Brannsår/gnagsår
- Sprukne lepper
- Insektsbitt m.m.

Fåes hos:



samt et utvalg av landets ledende helsekostbutikker.

Import: Evexia as • Tlf: 815 33077 • www.evexia.no

Ønsker at flere benytter seg av tilbudet

– Mitt inntrykk er at mange med kroniske hudsykdommer går hjemme og lider, sier Odd Haukås. Lederen i Psoriasis- og eksemforbundet Nord-Rogaland håper flere lokale hudpasienter vil benytte seg av behandlingstilbudet ved hudpoliklinikken på det lokale Revmatismesykehuset i Haugesund.

Tekst og foto: Eli Synnøve Gjerde

Haukås viser til statistikk som tilsier 3000 potensielle brukere av hudpoliklinikken i dag. Likevel er det kun 30 % som er kvalifisert for behandling, som velger å benytte seg av tilbudet. Det synes han er frustrerende. - Riktig behandling av hudsykdommer som psoriasis og atopisk eksem kan forbedre livskvaliteten hos den enkelte betraktelig. Derfor er det trist at mange i stedet lider alene, gjerne uten å kjenne til de behandlingsmulighetene som finnes.

Lokalforeningen PEF Nord-Rogaland har et svært godt samarbeid med hudpoliklinikken, og arrangerer jevnlig åpne møter med dyktige fagfolk fra sykehuset. Likevel er det bare noen få medlemmer som møter opp på ar-

rangementene. – Vi har cirka 70-80 medlemmer i Nord-Rogaland, mens tallene sier at 500 vil kunne være realistisk. Det er synd både for foreningen og medlemmene at ikke flere støtter opp om det viktige arbeidet som gjøres tilknyttet kroniske hudlidelser og psoriasisartritt, mener Haukås.

Perfekt tilbud

Ventetider fra 6-12 måneder på konsultasjon hos hudlege er situasjonen flere steder i Norge i dag. I Haugesund er situasjonen langt bedre, og når ombyggingen av hudpoliklinikken ved Revmatismesykehuset står ferdig om ca. 1-2 år, vil tilbudet være svært bra, skal vi tro avdelingsoverlege Holger Benthien.

– Vi vil få et utvidet tilbud med flere lysbehandlingsapparater, ulike typer bad og et enda bedre informasjonstilbud med kvalifiserte hudsykepleiere. Vi ser et stort behov for psoriasis- og eksembehandling på Haugalandet, og jeg mener at vi etter ombyggingen vil vi ha et nesten tilnærmet perfekt tilbud til disse pasientene, sier den tyske hudlegen.

Ventetidene lokalt varierer ut ifra henvisningene hudspesialistene mottar fra fastlegene, men ifølge Benthien er det sjelden at pasientene må vente mer enn tre måneder ved sykehuset. – Henvisningen fra fastlegene spiller en stor rolle, og ventetidene avhenger

av alvorlighetsgraden som fremkommer av disse. Pasienter med alvorlig grad av psoriasis prioriteres, og dersom det er behov for å starte lysbehandling, så er det viktig å sørge for en rask førstekonsultasjon, sier han.

I dag består hudpoliklinikken av tre faste hudleger, og en lege i spesialisering. Ifølge Benthien er det utover dette behov for en ekstra assistentlege, noe som trolig vil være på plass når ombyggingen er ferdigstilt.

Viktig å prioritere kronikerne

Holger Benthien påpeker at det er viktig å ha god tid til pasienter med kroniske lidelser som psoriasis og atopisk eksem. Det er behov for god informasjon om hvilke behandlingstilbud som finnes, og kunnskapen hos den enkelte er avgjørende for å mestre dagliglivet med sykdommen. Det er leder i PEF Nord-Rogaland, Odd Haukås, helt enig i.

– Kroniske lidelser blir ofte nedprioritert, ettersom det er lidelser man ikke «dør av». Mer kunnskap og riktig behandling kan imidlertid bedre livssituasjonen betraktelig for mange, og da er det viktig at de kjenner til det tilbudet som finnes. Vi vil derfor oppfordre lokale hudpasienter om å ta kontakt med hudpoliklinikken og lokalforeningen, slik at det kan etableres et sterkt fellesskap for hudpasienter også på Haugalandet, avslutter han.



Odd Haukås, leder i Psoriasis- og eksemforbundet Nord-Rogaland, håper flere med kroniske hudlidelser tar kontakt med lokalforeningen og hudpoliklinikken på Revmatismesykehuset.



Når utbyggingen av hudpoliklinikken ved Revmatismesykehuset står ferdig, vil tilbudet til pasienter med kroniske hudlidelser på Haugalandet være tilnærmet perfekt, mener avdelingsoverlege Holger Benthien.

Lyspunkt på Koppang

Nylig åpnet PEF Hamar og omegn lysbehandlingsanlegg for psoriasis, atopisk eksem og andre hudsykdommer på Koppang i Hedmark. Her kan folk med hudlidelser få behandling uten å måtte kjøre altfor lange strekninger.

Tekst: Pernille Skaare Lier, avisa Østlendingen.

Prosjektleder Svein Jørgen Åkerland har kalt anlegget for «Lyspunkt på Koppang». Det er lokalisert på kommunehuset på Koppang i Stor-Elvdal kommune.

Støtte fra Extrastiftelsen

Allerede i 2010 fikk daværende Norsk Psoriasisforbund ideen om å utvikle et lokalt lysanlegg på Koppang. Organisasjonen søkte om penger fra Extrastiftelsen Helse & Rehabilitering, og fikk innvilget et beløp på 600.000 kroner. – For de pengene har vi kjøpt det nødvendige utstyret, og nå er anlegget klart til bruk, sier Åkerland.

Tynset, Elverum, Kongsvinger og Hamar har allerede tilbud om lysbehandling for personer med hudlidelser. – Ved å ha lysbehandling på Koppang blir det mer jevnt fordelt i Østerdalen, sier Åkerland. Fra Koppang skal anlegget driftes av helse-sjefen i kommunen, Stein Kjølhamar. Han er svært positiv til prosjektet.

Med seg på laget har også Åkerland de to tidligere hjelpepleierne Åse Larsen og Berit Helen Øyen. De har vært på opplæring på lysanlegget i Hamar, og er spente på å sette i gang. Lyspunktet skal være åpent mandager, onsdager og fredager. Anlegget åpner så fort de mottar sin første henvisning, noe damene ser fram til.

Varer i 10 sekunder

En behandling varer ofte ikke lenger enn ti sekunder. – Tenk å måtte reise til Elverum eller Hamar for ti sekunder, sier Øyen. En hel behandlingsperiode består av ni behandlinger over tre uker. I en lysbehandling står man i et kabinett med lysrør som stråler UVB-lys.

– Man starter med ti sekunder, og øker etter hvert, sier Åkerland og vektlegger at lyskabinett ikke er det samme som solarium, selv om man ser nokså solbrun ut etter en behandlingsperiode.

Åkerland har selv slitt med psoriasis siden 70-tallet og startet med behandling med tjære. – Det var fryktelig. Nå får jeg lysbehandling, og det fungerer veldig bra, sier han. Tilbudet er ikke er kun for psoriasispatienter, men for alle med eksem og andre hudlidelser.

(Kilde: Artikkelen stod første gang på trykk i avisa Østlendingen 27. november 2013. PEF Hamar og omegn har allerede mottatt de første henvisningene til behandling, og ønsker flere lokale brukere velkommen til å benytte lysbehandlingstilbudet).



I lyskabinettet skal folk behandles av de tidligere hjelpepleierne Åse Larsen og Berit Helen Øyen.



Prosjektleder Svein Jørgen Åkerland prøver apparat for behandling på hender og føtter.



Tur til Tysnes

Tekst: Ragnhild Lampe, PEF Bergen og omegn
Foto: Bjørn Lampe, PEF Bergen og omegn

Søndag 9. september inviterte styret i Bergen og omegn medlemmene på høsttur til Tysnes, en øy syd for Bergen. Vi var 30 medlemmer som dro fra sentrum denne noe regntunge søndagen med kurs for "Gudeøya" Tysnes. Turen gikk via Tysse i Samnanger og til Gjer-mundshavn, hvor vi hadde et lite stopp. Da vi nærmet oss Lunde på Tysnes der vi skulle plukke opp vår lokale guide Olav Skjellevik, var solen kommet fram og vi fikk sett øya fra sin beste side. Vi kjørte et stykke på smale kjerreveier, noe som vår faste sjåfør Terje taklet på beste måte. Guiden fortalte med innlevelse om gamle sagn fra Veavatnet, som var et hellig vann der Gudinnene vasket seg. Neste stopp på turen var Onarheim kirke, der fikk vi en fantastisk historie om gamle tysvæinger, sett en interessant utstilling med ting fra gamle kirken og informasjon om kirken og forhistorien. Blant tingene kan nevnes Christian den 3 Bibel fra 1550. Nå begynte det å nærme seg middagstid og vi satte kursen mot Håheim gård der vi ble ønsket velkommen av Torstein Hatlevik med et "stev". Etter en bedre middag og dessert fikk vi sett oss litt rundt i den fantastiske urtehagen ute. Tiden gikk så altfor fort, og vi måtte sette kurs mot Våge for å ta fergen tilbake til Halhjem og videre til Bergen. Om dagen begynte med regn ble den avsluttet med strålende sol som flere av oss nøt på dekk på fergen. Styret takker alle som var med oss denne søndagen, en spesiell takk til de som var med oss for første gang.

V-CELL FOR PSORIASISHUD

Søramerikas indianere har i århundrer brukt eteriske oljer fra regnskogen for å pleie huden og ta vare på håret. Derfor har de så prektig hår og så fin hud. Hudterapeut Bjørg 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).

Har du et hudproblem?

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

Mange forteller om meget god virkning. For noen typer psoriasis kommer virkningen etter noen timer, mens det for andre tar mer tid, vanligvis ca. en uke.
**Normal utsalgspris, 398,-
PRIS for medlemmer av
NPF 350,-**



V-Cell FORHANDLERE SØKES!

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

Åpent møte i Kristiansand

Tekst: Erling Olav Egge, PEF Vest-Agder

Torsdag 24. januar ble det arrangert åpent møte i Kristiansand, der temaet var psoriasis, og hvordan det er å leve med sykdommen. Kenneth Waksvik presenterte «Under the Spotlight»-prosjektet og viste de tre filmene han har vært med i. Waksvik fortalte hvilke utfordringer han har møtt med diagnosene psoriasis og psoriasisartritt. Først snakket han litt om UTS prosjektet, og møtet ble lagt opp slik at det var muligheter for å stille spørsmål, samt diskutere litt rundt temaene i hver enkelt film. Det ble en god og åpen dialog, og mange fikk svar og gode samtaler rundt temaene. Dette var første gang et åpent møte var viet «Under the Spotlight» alene, og tilbakemeldingene var at det ble et veldig godt møte, spesielt de helt nye var veldig godt fornøyd. - I kveld har jeg lært utrolig mye, og det var så godt å treffe andre, uttrykte et av foreningens nye medlemmer.

Åpent møte i Aust-Agder

Tekst: Mads Raaen, PEF Aust-Agder



Aust-Agder arrangerte åpent møte tirsdag 20. november. Totalt var vi ca. 20 deltakere til stede. Foredragsholdere var hudlege Frode Kristiansen og vår egen Kenneth Waksvik. De frem-

møtte gav tilbakemelding om at det var et lærerikt møte. Vi fikk også ett nytt medlem. I forkant av møtet hadde fylkeslaget stand torsdag 15. november i Grimstad og lørdag 17. november i Arendal.

Nytt tilbud til hudpasienter i Nord-Trøndelag

Fra 1. januar 2013 er det opprettet et nytt tilbud til alle hudpasienter i Nord-Trøndelag. Hudlegene Karin Moser og Merete Stenersen har overtatt hudlegepraksis i Stjørdal sentrum etter Anders Todal, og har fått tilbudet utvidet fra tidligere 50 % til 100 % hjemmel. I en e-post til Psoriasis- og eksemforbundet skriver Karin Moser: -Vi gleder oss til å starte egen bedrift og håper å kunne med dette å tilby bedre service og betydelig forkortet ventetid til alle psoriasis- og eksem-pasienter i regionen. Praksisen heter "Stjørdal hudlegesenter AS", er lokalisert i Kjøpmannsgata 28 midt i Stjørdal sentrum og er utstyrt med UVA, UVB og TL01 lyskabinett. Vi ønsker nye og gamle pasienter hjertelig velkommen!

Begge hudlegene har tidligere yrkeserfaring som overleger ved St. Olavs hudavdeling i Trondheim. Merete Stenersen har i senere tid jobbet ved Tynset sykehus og i Levanger, mens Karin Moser har vært ansatt ved Kristiansund sykehus.



Julemøte

Tekst: Ragnhild Lampe, PEF Bergen og omegn
Foto: Anne Marie Kvamsås, PEF Bergen og omegn

Så var det desember og tid for julemøte for Psoriasis – og eksemforbundet Bergen og Omegn sine medlemmer. 44 stykker hadde tatt turen til Åsegården denne kvelden for å dele god mat og sosialt samvær. Møtet startet med at leder Hilde Mellum ønsket velkommen, så hadde vi besøk av Bergensforfatteren Stig Holmås, som fortalte om guttedagene i Bergen på 50 tallet. Han leste også fortellingen Snop, et utdrag fra boken «Guttene I Markegaten». Dette skapte en koselig stemning, det gjorde også Hildes sønn Tomas som spilte til julesangene. Vi fikk som vanlig servert pinnekjøtt m/tilbehør og riskrem til dessert. Med oss denne kvelden var også nestleder i forbundet Kenneth Waksvik, som styret hadde gleden av å overrekke en gave på Kr 75.000,- øremerket nettbasert medlemsregister. Etter maten var det tid for kaffe, sjokolade og bingo med flotte gevinster. Styret hadde også kjøpt inn resten av jubileumskoppene som var laget til 50 års jubileet, disse ble loddet ut til de frammøtte, noe som ble satt stor pris på. Vi hadde som vanlig en meget koselig kveld og fikk gode tilbakemeldinger både fra gamle gjengangere og de som var med for første gang.

Åpent møte i Haugesund

Tekst: Odd Haukås, PEF Nord-Rogaland

Psoriasis- og eksemforbundet Nord-Rogaland holdt åpent møte i Haugesund 6. november. Innholdsmessig og rent praktisk ble det et av foreningens beste arrangementer. Med topp foredragsholdere og det potensiale foreningen har mht. antall medlemmer, så var likevel femten fremmøtte noe skuffende.

Fra hudpoliklinikken på Haugesund Revmatismesykehus møtte hudlege Kristian Enerstvedt. Han informerte og svarte på mange gode spørsmål på en glimrende måte. Han ga uttrykk for at det var hyggelig å være hos oss og at han gjerne kom igjen.

Generalsekretær Terje Nordengen deltok også og gjorde en svært positiv opptreden. Han fikk mange spørsmål og svarte godt. Møtet ble en god PR for å være medlem og å oppsøke den lokale foreningen. Nordengen presenterte de ulike oppgavene og politiske sakene forbundet til enhver tid jobber med, som angår mange med hudplager. Dette ble svært godt mottatt.

Foreningen vil takke for et fint møte, og oppfordrer lokale medlemmer om å ta kontakt for fremtidige aktiviteter.

Åpent møte i Troms

Tekst: Anne Berit Kolset, PEF Midt-Troms

PEF Midt-Troms markerte Verdens Psoriasisdag med åpent møte på Finnsnes hotell 25. oktober. Møtet startet med kort informasjon fra PEF Norge sitt landsmøte og navneskifte. Det var bare positive kommentarer til organisasjonens nye navn.

Tema for dagen var behandlingstilbudet til hudpasienter i vårt område i Troms. PEF Midt-Troms er ei lokalforening som dekker ti kommuner: Bardu, Berg, Dyrøy, Lavangen, Lenvik, Målselv, Salangen, Sørreisa, Torsken og Tranøy. Vi har lysbehandlingstilbud på Universitetssykehuset i Nord-Norge (UNN) i Tromsø, på Troms militære sykehus (TMS) på Setermoen og på distriktsmedisinsk senter (DMS) på Finnsnes.

Vi hadde invitert daglig leder på lysbehandlingssenheten ved DMS, sykepleier Hege Norheim, samt overlege Rosemarie Braun fra UNN. Hun er hudlege, og faglig ansvarlig for enheten. Vi hadde valgt ikke å ha legeforedrag som en del av opplegget. Vi ønsket at de som var til stede skulle få god tid til å spørre fagpersonene om lysbehandling spesielt, men også om andre behandlingsformer.

Tolv personer i alt hadde møtt opp, og spørsmålene var mange. Gode svar ble gitt både om lysbehandling, om salver og fuktighetskremer og om biologiske medikamenter. Det ble også stilt spørsmål rundt behandlingsreiser. Flere av dem som var til stede hadde benyttet seg av tilbudet på Valle Marina, og gav uttrykk for at opplegget rundt behandlingsreiser har utviklet seg på en meget positiv måte. Fokusering på undervisning og livsstil er godt mottatt av brukerne.

En del av møtet ble også brukt til erfaringsutveksling rundt behandling og rundt det å leve med en kronisk sykdom. Det var servering på møtet, men folk var så engasjerte, at de nesten glemte å ta for seg av kaffe og rundstykker.

Vi valgte også å bruke filmsnuttene med Kenneth og Birgitte fra «Under the Spotlight» for å illustrere hvordan det er å leve med en kronisk sykdom. Vi startet med Birgittes historie. Den ble godt mottatt, og det ble en utveksling av taktikker folk bruker når det gjelder å takle både psoriasis og psoriasisartritt. Det var mange som ville ha ordet, og tida gikk fort. Derfor ble det ikke tid til å vise snutten om Kenneth i denne omgang.

Takk til Finnsnes hotell, engasjerte deltakere og flinke, entusiastiske fagpersoner for et godt møte!

Østfold

PEF Østfold



Leder: Arild Smaaberg
913 17 213
arilsmaa@online.no

PEF Fredrikstad og omegn

Leder: Leif Jørgensen
Tlf. 69 31 25 20
leif.joerg@gmail.com

PEF Halden

Kontaktperson:
Lill Hansen
Tlf. 69 18 72 03

PEF Indre Østfold

Leder: Ellinor Granrud
Tlf. 69 88 63 62
915 55 642

Ungdomsrepresentant:

Anne-Sofi Haug
Svendsås
Tlf. 91 66 57 67
anne-sofi@psoung.no

PEF Moss og omegn

Jan Erik Svendsen
Tlf. 69 25 18 31 /
922 87 086
j-er-s@online.no

PEF Sarpsborg og omegn

Leder: Arild Smaaberg
913 17 213
arilsmaa@online.no

Akershus

PEF Akershus



Leder: Kjersti Susann
Nordengen
Tlf. 958 85 869
kjerstisusann@akershuspsoung.no

PEF Asker og Bærum

Leder: Rune Haaverstad
Tlf. 480 10 630
ruhaaverstad@mil.no

Ungdomsrepresentant:

Hege Thommesen Mürer
Tlf. 67 15 26 19/90079386
hethomme@online.no

PEF Follo

Leder: Berit Nordli
Tlf. 900 43 492
btnordli.no@gmail.com

PEF Romerike

Tlf. 469 50 661
Leder: Kjersti S.
Nordengen
Tlf. 958 85 869
kjerstisusann@akershuspsoung.no

Oslo

PEF Oslo



Leder: Jeanette Strand
Tlf. 454 41 970
pso.jeanette@gmail.com
osloppo@live.no

PEF-ung Oslo

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

Hedmark

PEF Hedmark



Leder: Kåre Prestsveen
Tlf. 908 64 076
kapres@online.no

PEF Hamar og omegn

hamarpsoung@online.no
Leder: Svein Åkerland
jo-aaker@online.no
Tlf. 62 52 41 89 /
916 73 113

PEF Nord-Østerdal

Kontaktperson: Randi
Maria Bækkelund
Furutun
Tlf. 958 37 766
thomler@abbnett.no

PEF Elverum og omegn

Kontaktperson: Anne
Grethe Brenden Dahl
Tlf. 955 53 459
gbredahl@live.no

PEF Kongsvinger og omegn

Kontaktpersoner: Astrid
Wester Storberget
Tlf. 915 73 333

astridwstorberget@gmail.com

Gunhild Østbye
Tlf. 980 24 472

Oppland

PEF Oppland
Foreningens mobil:
90 84 02 63



Leder: Arild Dahlen
Tlf. 61 25 37 39/
906 547 02
psoriasis@c2i.net

Ungdomsrepresentant:

Ingvild Moldal Stabekk
Tlf. 991 11 264
stabekk8@gmail.com

Hudlegekontor og

behandlingsinst.:
Tlf: 61 27 07 90
fax 61 27 07 91

Lysbehandling NGLMS

Tlf. 61 70 09 00

Hudlegekontoret AS

Tlf. 61 17 07 27 /
61 17 11 08

Valdres distrikts-

medisinske senter
Tlf. 61 35 98 88

Buskerud

PEF Buskerud



Leder: John Olsen
Tlf. 32 87 83 95 /
932 12 133
johnmarvin@ebnett.no

Ungdomsrepresentant:

Kristian Henriksen
Tlf. 928 84 681
kristian@psoung.no

PEF Drammen og omegn

Tlf./fax: 32 89 74 45/
32 82 46 35
drammen@psoriasis.no

Leder: John Olsen

Tlf. 32 87 83 95 /
932 12 133
johnmarvin@ebnett.no

PEF-ung Drammen

(gruppe):
Kontakt: Kristian
Henriksen
Tlf. 928 84 681
kristian@psoung.no

PEF Ringerike og omegn

Leder: Randi Roa
ra.roa@online.no

Vestfold

PEF Vestfold



Leder: Svein Kvalevåg,
Tlf. 33 11 22 61/45603782
kvaleva@online.no

Ungdomsrepresentant:

Michel E.O. Larsen
Tlf. 957 04 511
michel_larsen@hotmail.com

PEF Horten og omegn

Leder: Maj-Louise Raude
Tlf. 922 64 362
majlouise.raude@gmail.com

PEF Larvik og Sandefjord

Leder: Svein Kvalevåg
Tlf 33 11 22 61 /
456 03 782
kvaleva@online.no

Telemark

PEF Telemark



Leder: Vidar O. Haugen
Tlf. 35 59 59 05 /90619164
vo-haug@online.no

Ungdomsrepresentant:

Torgunn H. Tveit
Tlf. 35 04 71 85/94466793

Aust-Agder

PEF Aust-Agder



Leder: Kjell Johnstad
Tlf. 55 91 30 39
psoriasis.hordaland@fi-senteret.no

Leder: Tore Andersen
Tlf: 412 19 877
toreelmer02@gmail.com

Ungdomsrepresentant:
Monica B. Kristensen
monica_bk90@hotmail.com
Tlf: 918 19 411

Vest-Agder

PEF Vest-Agder



Leder: Erling Olav Egge
Tlf: 976 67 772
eoegge@gmail.com

Rogaland

PEF Rogaland



Leder: Knut Sveta
Tlf. 51 56 35 85/
971 54 521
knutsvela@c2i.net

PEF Nord-Rogaland

Leder: Odd Haukås
Tlf. 916 91 347
od-hauk@online.no

PEF Sør-Rogaland

Tlf: 51 90 63 25
fax: 51 90 63 01

Leder: Knut Sveta

Tlf. 51 56 35 85/
971 54 521
knutsvela@c2i.net

Hordaland

PEF Hordaland



Leder: Kjell Johnstad
Tlf. 55 91 30 39
psoriasis.hordaland@fi-senteret.no

Ungdomsrepresentant:

Kristin Kjerrgård
Tlf. 991 51 517

PEF Bergen og omegn

bergen@psoriasis.no
Tlf. 55 33 07 10

Leder: Hilde Mellum
Tlf. 55 93 37 43 /
986 40 538
tabbedi@frisurf.no

PEF Sunnhordland

Leder: Gunn Aga Gjøs
Tlf. 53 42 04 87
gunngjoen@hotmail.com

PEF Voss og omland

Leder: Stein Johnny
Heggstad
Tlf: 915 94 214
sjoheg@online.no

Sogn og Fjordane

PEF Sogn og Fjordane



Leder: Jane V. Heggheim
Tlf. 928 52 910
jane_kristin4u@hotmail.com

PEF Sunnfjord og Ytre Sogn

Leder: Aslaug Furesund
Tlf 915 65 375

Møre og Romsdal

PEF Møre og Romsdal



Solgunn Larsen
Tlf. 900 97 509
solgunn.larsen@konsumgruppen.no

PEF Kristiansund og omegn

Leder: Sonja Eriksson
Tlf. 71 67 74 56 /
992 67 805
sonja.eriksson@neasonline.no

Ungdomsrepresentant:

Jeanett H. Aukan
Bjørnsnø
Tlf. 976 35 902
jeanett_hel@hotmail.com

PEF Molde og omegn

Leder: Sylvia Wallin
Tlf. 416 33 398

sylvia_wallin@hotmail.com

Ungdomsrepresentant:
Hanne Anita Søbstad
Tlf. 454 49 093
hanne_a_s87@hotmail.com

PEF Sunnmøre

Leder: Per-Ottar Østrem
Tlf. 934 11 001
per-oestrem@mimer.no

Sør-Trøndelag

PEF Sør-Trøndelag



Leder: Viggo Johnsen
Tlf. 75 16 81 64
viggojohnsen@hotmail.com

PEF Alstahaug og omegn

Leder: Sissel Reløy
Tlf. 915 65 523
sissel.reløy@gmail.com

PEF Trondheim og omegn

Ikke valgt nytt styre
– avventer fram til 2013

PEF Lofoten

Britt Jorunn Waag
Tlf. 950 36 960
britt.waag@gmail.com

PEF Bodø

Leder: Herdis Thommesen
Tlf. 959 20 053
herdis.thommesen@gmail.com

PEF Mosjøen og omegn

Nestleder: Torstein
Appfjell
Tlf. 905 07 332
torstein.appfjell@gmail.com

PEF Nord-Troms og omegn

Leder: Roy Pedersen
Tlf. 74 27 41 90/
971 82 506
roy.pedersen@ntebb.no

PEF Stjørdal

Leder: Helga Forbord
Tlf. 414 18 410

Ungdomsrepresentant:

Ole Petter Sætnan
Tlf. 959 85 332
rettep_elo@hotmail.com

PEF Levanger og omegn

Leder: Arnhild Bornstedt
Tlf. 74 08 22 39 /
970 87 863
arnhild.bornstedt@levanger.kommune.no

Ungdomsrepresentant:

Anne Katrine Bornstedt
Tlf. 986 93 108
annekatrine-@hotmail.com

PEF Namdal

Leder: Brita Tiller
Tlf. 74 27 14 85

PEF Steinkjer og omegn

Leder: Solfrid Landstad
Tlf. 936 18 128

Nordland

PEF Nordland

Tlf. 75 52 24 15



Leder: Greta Altermark
Tlf. 915 93 030
altermar@online.no

PEF Sør-Helgeland

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

PEF Vesterålen

Kontaktperson:
Leif Eirik Hermansen
Tlf. 994 63 277

Troms

PEF Troms



Leder: Else Andreassen
Tlf. 77 18 82 50 /
952 89 677
elseandr@online.no

PEF Harstad og omegn

Dagrun Helø Syrstad
Tlf. 971 51 168
daghel@hotmail.com

Ungdomsrepresentant:

Elisabeth Restad
ebakklan@online.no

PEF Midt-Troms

Leder: Anne Berit Kolset
Tlf: 77 83 35 17 /
970 38 172
abkolset@hotmail.com

PEF Sør-Varanger

Leder: Bente Nordhus
Tlf. 78 99 18 29 /
952 38 969
bno@svk.no

PEF Vadsø og omegn

Leder: Bodil Andersen
Tlf. 78 95 60 33 /
916 17 028
bojoan@online.no

Finnmark

PEF Finnmark



Leder: Eva G. Sjøtun
Tlf. 78 41 26 36 /
959 60 911
Fax: 78 41 23 55
geb-sjo@online.no

Ungdomsrepresentant:

Astrid Kristine Larsen
Tlf. 902 54 481

PEF-ung Finnmark

Leder: Monika L. Grøtte
Tlf. 906 53 944
Monika.grotte@fd.no

PEF Alta og omegn

Leder: Gunn Tove
78 43 60 03 /
952 34 363
gunntkivjervi@msn.com

PEF Hammerfest og omegn

Leder: Eva G. Sjøtun
Tlf. 78 41 26 36 /
959 60 911 / 900 37 338
geb-sjo@online.no

Ungdomsrepresentant:

Astrid Kristine Larsen
Tlf. 902 54 481

PEF Sør-Varanger

Leder: Bente Nordhus
Tlf. 78 99 18 29 /
952 38 969
bno@svk.no

PEF Vadsø og omegn

Leder: Bodil Andersen



Returadresse:
Psoriasis- og eksemforbundet
Pb 6547 Etterstad
0606 Oslo



NORGE P.P. PORTO BETALT



abbvie

NAVNET ER NYTT.
MEN VÅRT ENGASJEMENT
FOR HELSETJENESTER
ER VELKJENT.



Få firmaer som inntar verden er så klare til å ivareta pasientene som AbbVie.

Vi er et nytt biofarmasøytisk selskap, med utspring i Abbott og 125 års historie med behandling av pasienter.

Vi fremmer globale helsetjenester ved å forene ekspertisen og stabiliteten i et suksessfullt farmasøytisk selskap med et innovativt, vitenskapelig engasjement fra bioteknologien. Gjennom forpliktelsen til å levere løsninger som gir positiv virkning i menneskers liv, fører vi arven videre.

Vi er stolte av å introdusere oss som AbbVie, men glemmer aldri at det vi gjør er viktigere enn hva vi heter.

abbvie.no