

# HUD & HELSE

NR. 3 SEPTEMBER 2022 / 48. ÅRG / PSORIASIS- OG EKSEMFORBUNDET

## Hudsykdommer i ulike hud: Tar vi nok hensyn til mangfold?

**6**

Byrden med å ha atopisk eksem

**21**

Åpenhet i moteverden

**26**

Hudsykdommer i Mexico



# Askin'

## Har du et hudproblem?



La våre erfarne hudleger finne  
løsningen på **askin.no**



Askin er en trygg og enkel hudlege på nett, hvor du får rask tilgang til riktig behandling. Send oss bilder av hudproblemet og få svar og resept innen 24 timer.

Scan QR-koden for å komme til nettsiden.

### Noen av våre hudspesialister



**Mohammad Rizvi**  
Spesialist i  
hudsykdommer



**Elin Holthe Johnsen**  
Spesialist i  
hudsykdommer



**Jon Anders Halvorsen**  
Spesialist i  
hudsykdommer



# Innhold

6

Undersøkelse om atopisk eksem viser at denne diagnosegruppen opplever at sykdommen virker negativt på livskvaliteten.

12

Medisinstudent Sine Grude synes det er bekymringsfullt at ikke lærebøker og leksikon som brukes i hudundervisningen tar nok hensyn til at vi har en mangfoldig befolkning i Norge.



26

21

Ny spalte i Hud & Helse: Hudsykepleier Astrid Blikstad har ordet. Denne gangen skriver hun om mangfold i moteverden.



6

26

Koronapandemien førte til at flere i Mexico fikk hudsykdommer. Atopisk eksem er en av diagnosene som flere har fått.

45

Lokallaget til Psoriasis- og eksemforbundet i Trondheim inviterte til en sommerdag i klatreparken.



45



21



12

Redaktøren har ordet  
Hudsykdommer i ulike hud  
Prosjekt om mangfoldig hud  
Psoriasis og psykisk helse  
Hudlegen har ordet.  
Oversikt fylkes- og lokallag

s. 5 Forbundslederen  
s. 11 Nyansettelser i forbundet  
s. 17 Nye trimprosjekter  
s. 19 Søknadshjelpen  
s. 25 Minneord  
s. 30 Det er bare å spørre

s. 31 Oversikt over likepersoner  
s. 32 PEF-ung-sidene  
s. 34 PEF rundt  
s. 36 Temadag i Mysen  
s. 37 Kryssord og sudoku  
s. 38 Boklansering

s. 41  
s. 42  
s. 44  
s. 47  
s. 49  
s. 50

Magasinet **Hud & Helse** er medlemsbladet til Psoriasis- og eksemforbundet. Bladet inneholder saker om hudsykdommer, psoriasisartritt og egne sider om forbundet. Du kan også lese og finne mer informasjon om magasinet på [hudoghelse.no](http://hudoghelse.no).

Forsidefoto: iStock



Vår forskning har gjort at mange i dag lever bedre liv.

Nå fortsetter vi jobben med å løse noen av verdens største helseutfordringer.

I AbbVie jobber vi med å finne det som kan bli morgendagens medisinske gjennombrudd. Samtidig er vi opptatt av hva pasientene trenger her og nå.

Vi kommer aldri til å slutte å jobbe for at mennesker skal kunne leve så gode liv som mulig – i dag og i årene som kommer.

**AbbVie satser innen øyehelse, immunologi, nevrovitenskap, onkologi og virologi. Målet er større frihet for mennesker som er rammet av sykdom.**



# Mangler vi mangfoldskunnskap?

**La meg starte** med en innrømmelse. Hud & Helse har vært for dårlig når det kommer til presentasjon og mangfold. Og det kan sikkert diskuteres om det gjelder også dette nummeret. Det er ikke alltid så lett å vise bredden i bilder, saker og illustrasjoner i bladet, men det er ingen unnskyldning. Skjerpings!

**Medisinstudent Sine Grude** ved Universitetet i Oslo tok opp problemstillingen i sitt innlegg i Dagens Medisin 19. juni, der hun påpekte at hudundervisningen må ta hensyn til den mangfoldige befolkningen som finnes i Norge i dag. I denne utgaven av Hud & Helse understreker hun også hvor viktig og alvorlig det kan være hvis ikke legen vet nok om symptomer og hudsykdommer i ulike hudfarger. Pasienten kan risikere at henvisningen fra fastlegen til hudlegen blir mangelfull, som igjen kan gå utover ventetiden. Dermed kan diagnostiseringen og behandlingen bli satt i gang senere enn den burde.

**Dette handler med** andre ord om mer enn å være tidsriktig. Dypest sett handler det om likhet, demokrati og rettferdighet. Og da er det lett å kjenne

på frykten for at manglende mangfoldskunnskap og hudsykdommer er et eksempel på et urettferdig helsevesen.

**I en undersøkelse** utført av forskningsstiftelsen Fafo på oppdrag fra Integrerings- og mangfoldsdirektoratet (Imdi), forteller mange innvandrere at de føler seg diskriminert. Drøyt 2 500 mennesker har svart på spørsmål om hvordan de opplever tilhørighet til storsamfunnet og deltakelse. De som har svart på spørsmål er født i Polen, Pakistan, Somalia eller Eritrea / Etiopia og bor nå i Norge. Nesten halvparten av de som er med i spørreundersøkelsen, sier at de har opplevd diskriminering i løpet av det siste året. Somaliske innvandrere rapporterer om mest diskriminering, mens polske innvandrere om minst. Funnene fra denne Fafo-undersøkelsen ble lansert 24. august.

**Ifølge Barne-, ungdoms-** og familiedirektoratet (Bufdir) går innvandrere noe sjeldnere til fastlegen enn den øvrige befolkningen, og befolkningen utenom personer med innvandrerbakgrunn har i snitt 3,0 konsultasjoner hos fastlegen i året. For innvandrere er det gjennomsnittlige antallet noe lavere, 2,9 konsultasjoner.

«Å sammenligne innvandreres og den øvrige befolkningens bruk av fastlegjetjenester kan både si noe om ulike behov for helsehjelp og noe om hvor tilgjengelig helsehjelpen er for den enkelte. Språkutfordringer og ulike kulturelle terskler for å oppsøke fastlege er eksempler på faktorer som kan påvirke bruken av helsetjenester», skriver Bufdir på sine nettsider. Kan også spørsmål om tilgjengelig helsehjelp ha noe å gjøre med mangel på mangfoldskunnskap? Kan denne mangelen føre til at helsehjelpen blir mindre tilgjengelig? Dette er spørsmål som er viktige å stille.

**En bevisstgjøring** må til, som hudlege Jan-Øivind Holm ved Oslo universitetssykehus sier i dette nummeret av Hud & Helse. Og det gjelder ikke bare innen dermatologi, der det helt klart er helt nødvendig. Det må gjelde i alle medisinske fagområder.



Eldrid Oftestad  
Redaktør



**Utgiver og annonseansvarlig**  
Psoriasis- og eksemforbundet (PEF)  
Postboks 6547 Etterstad  
0606 Oslo  
T: 23 37 62 40  
E: post@pefnorge.no  
Nettside: hudoghelse.no

**Annonsekontakt**  
Salgsfabrikken v/Lena Gaard  
T: 919 03 867  
E: lena@salgsfabrikken.no

**Ansvarlig redaktør**  
Eldrid Oftestad  
T: 23 37 62 43 / 997 07 903  
E: eldrid.oftestad@pefnorge.no

**Redaksjonsrådet**  
Mari Øvergaard, Eldrid Oftestad,  
Katrine Eikeland, Thrasivoulos Tzellos  
og Marte Øverås.

**Layout, design og trykk**  
07 Media – 07.no  
T: 22 79 95 00  
E: post@07.no

**Abonnement**  
Abonnement inngår i enkeltmedlemskap til kr. 415,-, PEF-ung kr. 129,- (0–30 år) eller PEF & PEF-ung kr. 149,- (26–30 år). Kun abonnement koster kr. 275,-

**Neste utgivelse**  
Hud & Helse nr. 4 – 2022  
utgis 9. desember 2022

**Frist for materiell**  
11. november 2022

**Opplag**  
4 500

**Fagpressen**

Hud & Helse arbeider etter redaktørplakaten og er en del av Fagpressen. Fagpressen er en interesseorganisasjon for seriøse fagblader og tidsskrifter i Norge.

# Undersøker sykdomsbyrden ved eksem





Mange med atomisk eksem får livskvaliteten sin negativt påvirket av sykdommen. Nye data gir klare signaler om hva som skal til for å lette sykdomsbyrden gjennom hele livet.

**Tekst:** Merete Sillesen, frilansjournalist

**Illustrasjon:** iStock

Psoriasis- og eksemforbundet (PEF) har samarbeidet med legemiddelfirmaet Pfizer om en undersøkelse om atopisk eksem (AD) og om hvilke erfaringer AD-pasienter har fra sine møter med behandlingsapparatet.

Thrasyvoulos Tzellos er overlege i Nordlandssykehuset (NLSH) i Bodø, han er nasjonal koordinator for flere studier på hudlidelser, og han har vært involvert i nevnte undersøkelse.

Hudfagmiljøet i NLSH Bodø og Universitetssykehuset Nord-Norge (UNN) Tromsø har bygget opp solid kompetanse på kliniske studier.

– Atopisk eksem er en kronisk, alvorlig, inflammatorisk hudsykdom, kjennetegnet av kløende rødt utslett og tørr hud. Kløen kan ofte oppleves som intens. Selv om sykdommen er relativt utbredt i Norge, fantes det ingen undersøkelser som viser hvordan pasientenes reise gjennom sykdomsforløpet oppleves. Vi hadde ingen klare data på hvilke forhold som øker sykdomsbyrden. Med sykdomsbyrde menes hvor tungt det er for pasienten å leve med sykdommen, hva den medfører på alle plan. Resultatene av nevnte undersøkelse er derfor svært interessante, sier Thrasyvoulos Tzellos.

### Sykdom med mange utfordringer

Pasientenes beskrivelse av symptomer og byrden av kroniske inflammatoriske hudsykdommer blir stadig viktigere for blant annet European Medicines Agency (EMA), Food and Drug Administration (FDA) og norske helsemyndigheter. Å få klarhet i hvordan langvarig behandling av kroniske og inflammatoriske sykdommer påvirker pasienten, blir stadig viktigere.

I undersøkelsen vi beskriver her, fikk AD-pasientene en rekke spørsmål. Spørreskjemaet dreide seg om hvor fornøyde AD-pasientene er med behandling, oppfølging og informasjon de får i det norske helsesystemet og hvilke faktorer som er viktigst når det gjelder påvirkning av livskvaliteten gjennom hele livet.

– Det var 251 pasienter som svarte, og resultatene viser at personer med atopisk eksem i Norge opplever mange utfordringer. 76 prosent av pasientene hadde moderat til alvorlig atopisk eksem. Rundt 20 prosent av pasientene rapporterte om angst og depresjon, sier Tzellos.

### - Ikke optimal behandling

Overlegen forteller videre at de fleste deltakerne hadde fått AD-diagnosen før de var tolv år. Hele 80 prosent av dem hadde blitt feilinformert, og fortalt at atopisk eksem forsvinner når man kommer opp i årene. De måtte selv erfare at det absolutt ikke stemte. Mange hadde også opplevd at henvisningen til hudspesialist kom for sent, og mente det førte til mer og høyere alvorlighetsgrad av atopisk eksem.

50 prosent av pasientene rapporterte om minst én type allergi, som matalergi eller pollenallergi. 30 prosent rapporterte i tillegg om astma.

– Vi fikk også vite at mer enn 50 prosent av pasientene hadde prøvd å

finne alternative behandlinger, uten å samråde med lege, mens de ventet på å bli henvist til hudspesialist, sier Thrasyvoulos Tzellos.

– Og til tross for at de fleste pasientene hadde moderat og alvorlig sykdom, var kun 10 prosent av dem behandlet med UVB-lysbehandling.

Så få som omtrent 4 prosent av pasientene hadde fått avansert immunbehandling. De fleste var behandlet kun med kremer, fortsetter han.

«Vi vet at atopisk eksem kan påvirke livskvaliteten i større eller mindre grad, fra man er barn til man er gammel»

### Livskvaliteten blir påvirket

Overlegen forteller at det å ha et symptomfritt liv, var pasientenes høyeste ønske. At kløen skulle reduseres, var det viktigste punktet. 75 prosent av pasientene rapporterte om kontinuerlig kløe de siste tre månedene til tross for behandlingen de mottok.

Tzellos mener varselklokkene bør ringe hos det norske helsevesenet når kun 40 prosent av pasientene er fornøyde med den behandling de får i dag. Selv om de fleste pasientene hadde minst moderat sykdom, fikk mer enn 65 prosent av dem kun oppfølging hos fastlege. Disse pasientene var misfornøyde, mens pasientene som fikk oppfølging hos hudspesialist var fornøyde.

– Vi vet at atopisk eksem kan påvirke livskvaliteten i større eller mindre grad, fra man er barn til man er gammel. Hele 65 prosent av



Ifølge generalsekretær Mari Øvergaard har det i de siste par årene kommet nye legemidler til pasienter med moderat til alvorlig atopisk eksem.

deltakerne svarte at de har en aktiv AD med symptomer, og at sykdommen påvirker mer enn to dager hver uke, sier Thrasyvoulos Tzellos, og han legger til: – Når så mange som 95 prosent rapporterte om alvorlig kløe og tørr hud, selv om de var under behandling, stiller jeg spørsmål ved behandlingen. Var den adekvat?

Høy alvorlighetsgrad av kløe ga også utslag i store søvnproblemer for mange. Dessuten fortalte mer enn 60 prosent av deltakerne at sykdommen påvirket selvtilliten negativt. De var redde for at de aldri ville bli kvitt symptomene, og at barna kommer til å arve foreldrenes atopiske eksem.

### Mer kunnskap til fastleger

På bakgrunn av resultatene, mener Thrasyvoulos Tzellos at mye kan gjøres for å bedre livskvaliteten til mange AD-pasienter.

Også de pasientene som har tiltro til hudspesialistene som behandler dem og opplever at hudlegene har kunnskap om sykdommen, opplever for knapp tid ved konsultasjoner. De vil gjerne diskutere alt om behandlingsmuligheter og rettigheter, som for eksempel støtte fra Helfo, men rapporterte at det svært sjelden blir tid til den viktige praten.

– Her har PEF, i samarbeid med legene, en viktig rolle. Det er helt klart

rom for en stor forbedring av AD-pasienters behandling og oppfølging i Norge, gjennom hele livet. Det må legges vekt på å informere fastleger om hvilke fallgruver de bør unngå, og når det skal henvises til hudspesialist.

Tilgangen til hudspesialistene bør også bli bedre og uten lang

ventetid. Her er det resultatene som teller, og når vi vet i hvor stor grad atopisk eksem kan påvirke pasientens livskvalitet, må det handles nå, ikke utsettes lenger, sier Tzellos.

### - Ta en ny prat med legen

Ifølge generalsekretær Mari Øvergaard i Psoriasis- og eksemforbundet (PEF) har denne undersøkelsen gitt organisasjonen mer

kunnskap om personer med atopisk eksem.

– Vi er ofte i kontakt med enkeltpasienter, og vi hører stadig vekk historier om intens kløe og søvnløse netter, om lange ventetider for time hos dermatolog og en fortvilelse over hvordan sykdommen negativt påvirker livet og livskvaliteten i stor grad. Gjennom å samarbeide med Pfizer i dette prosjektet har vi fått mer kunnskap om eksempasientene som en gruppe. Resultatene viser tydelig at livskvaliteten til pasientene er redusert, og at sykdomsbyrden er stor – kanskje større enn mange tror. Det er noe vi i PEF må jobbe videre med og informere tydeligere til både helsepersonell og folk flest at atopisk eksem ikke bare er «litt tørr hud». Resultatene tyder på at mange av disse pasientene ikke følges godt nok opp, og at mange dessverre ikke blir henvist videre til spesialisthelsetjenesten, sier Øvergaard.

Hun oppfordrer eksempasienter til å ta kontakt med legen sin igjen, hvis de ikke opplever at behandlingen de går på har effekt.

– Det har de siste par årene kommet nye legemidler til den gruppen av pasienter med moderat til alvorlig atopisk eksem. Vi oppfordrer pasienter som føler at behandlingen de mottar og gjennomfører for sin sykdom ikke er tilstrekkelig eller god nok, å ta en ny prat med legen, og eventuelt be om en henvisning til hudlege, sier generalsekretæren.

### Eksemutfordringene

Det er også skrevet en artikkel om en annen undersøkelse om utfordringene med å ha atopisk eksem. Denne er

«Når så mange som 95 prosent rapporterte om alvorlig kløe og tørr hud, selv om de var under behandling, stiller jeg spørsmål ved behandlingen. Var den adekvat?»



Ifølge overlege Thrasyvoulos Tzellos mangler vi data om hvordan atopisk eksem-pasienter opplever helsetjenester og helsetilbud i Norge.



«Selv om det er godt dokumentert at kronisk atopisk eksem fører til betydelig redusert livskvalitet for mange, mangler vi reell kunnskap om flere aspekter»

publisert i det amerikanske medisinske tidsskriftet *Jama Dermatology*. Undersøkelsen tar sikte på å kartlegge hvilke forhold som er med på å øke sykdomsbyrden, og dermed forringe livskvaliteten, hos AD-pasienter. I undersøkelsen deltok stort sett voksne innbyggere i USA.

Thrasyvoulos Tzellos har ikke vært involvert i denne undersøkelsen, men han kjenner den og kommer med følgende kommentarer:

– Selv om det er godt dokumentert at kronisk atopisk eksem fører til betydelig redusert livskvalitet for mange, mangler vi reell kunnskap om flere aspekter. Ved hjelp av spørreundersøkelser håper man å få mer kunnskap om spesifikke utfordringer, sier han.

Overlegen nevner eksempler på spørsmål som er viktig å få svar på, hvis vi ønsker å forbedre AD-pasientens livskvalitet gjennom hele livet:

- Hvilke faktorer påvirker livskvaliteten hos pasienter med AD?
- Hvilke faktorer påvirker sykdomsbyrden?
- Hvordan er pasientens reise gjennom livet med AD?
- Hvordan påvirker tidligere erfaring med behandlinger og kontakt med helsetjeneste sykdomsbyrden?

### 11 timer på smøring

I den amerikansk-kanadiske undersøkelsen ble 1 065 AD-pasienter spurt om å fylle ut et online spørreskjema som omhandlet disse punktene.

73 prosent av pasientene hadde moderat eller alvorlig (ikke bare mild) atopisk eksem. Kun 20 prosent av deltakerne svarte at de var kun mildt negativt påvirket av sin atopiske eksem. Det å måtte bruke 11 timer eller mer per uke for å behandle AD-symptomer (som å smøre seg med fuktighetskrem og steroid krem), økte sykdomsbyrden betraktelig.

Så mye som 79 prosent av deltakerne rapporterte om forandringer i stemningsleiet, blant annet depresjon og angst. Alvorlighetsgraden av disse symptomene hadde sammenheng med alvorlighetsgraden av atopisk eksem.

### Dette kan minske sykdomsbyrden

Disse resultatene tilsier at for å bedre pasientens livskvalitet, er følgende faktorer avgjørende ifølge undersøkelsen:

1. Strategier for å redusere alvorlighetsgraden av atopisk eksem.
2. Strategier for å redusere tiden pasienten bruker på å behandle sin atopiske eksem.

Til slutt sier Thrasyvoulos Tzellos: – Det er svært interessant, og kanskje overraskende for mange, at selv om 73 prosent av pasientene hadde minst moderat sykdom, var 49 prosent behandlet kun med topikal behandling (direkte på huden). 28 prosent hadde ingen behandling og bare 23 prosent fikk lysbehandling eller systemisk behandling (tabletter). Dette er urovekkende resultater. Men det er bra slike undersøkelser nå er gjennomført, slik at man kan sette inn hensiktsmessige tiltak.

*Legemiddelfirmaet Pfizer er en samarbeidspartner til Psoriasis- og eksemforbundet.*

## Undersøkelser om atopisk eksem

- Legemiddelfirmaet Pfizer, Nordlandssykehuset (NLSH) i Bodø, Nordic Healthcare Group og Psoriasis- og eksemforbundet (PEF) har samarbeidet om en undersøkelse om atopisk eksem (AD).
- 251 AD-pasienter svarte, og resultatene viser at personer med atopisk eksem i Norge opplever mange utfordringer. 76 prosent av pasientene hadde moderat til alvorlig atopisk eksem. Rundt 20 prosent av pasientene rapporterte om angst og depresjon.
- Undersøkelsen ble presentert med et abstrakt på EADV-konferansen 7-10. september 2022. Konferansen European Academy of Dermatology and Venerology

(EADV) er en årlig konferanse innen dermatologi og venerologi. I år ble den arrangert for 31. gang.

- I en amerikansk-kanadisk undersøkelse som er publisert i det amerikanske medisinske tidsskriftet *Jama Dermatology*, kartlegges hvilke forhold som er med på å øke sykdomsbyrden hos eksempasienter.
- Av 1 065 pasienter som deltok i undersøkelsen hadde 73 prosent moderat eller alvorlig (ikke bare mild) atopisk eksem. Kun 20 prosent av deltakerne svarte at de var kun mildt negativt påvirket av sin atopiske eksem.

# BANEBRYTENDE NORSK LØSNING INNEN SÅRBEHANDLING

5 størrelser  
Made in Norway 🇳🇴

- Tynn, lett og fleksibel
- Vanntett pustende film
- Skansom å ta av og på
- Hudvennlig silikonbandasje
- En superabsorberende pute
- Fibre som bedrer sårhelingen

**Tilgjengelig hos ledende  
apotek og bandagister**

## Erland Care Protective Skin



[www.globalhealthtechnology.no](http://www.globalhealthtechnology.no)  
Postboks 569 Sentrum, 4003 Stavanger, Norway



# Nyanser av hud

Tar dermatologien nok hensyn til mangfold?



# Etterlyser mangfoldskunnskap i hudundersvisningen





## Medisinstudenten Sine Grude ønsker at hudundervisningen tar mer hensyn til at Norge har en mangfoldig befolkning.

**Tekst:** Eldrid Oftestad, redaktør i Hud & Helse



– Medisinen vi lærer og sykdomsmønstrene som blir presentert, er i stor grad basert på personer med etnisitet fra Norge og med hvit hud, sier medisinstudent Sine Grude.

Foto: iStock

Det er en stund siden Sine Grude hadde om dermatologi på medisinstudiet på Universitetet i Oslo, men helt siden den tid har hun vært opptatt av at det var lite i undervisningen om diagnostisering av hudsykdommer i mørk hud.

– Generelt tas det lite hensyn til ulike hudtyper og hudfarger i medisinerundervisningen, men jeg reagerte først da vi hadde undervisning om hud. Hudundervisningen var på høsten 2020, og det var ikke mye vi lærte om morfologisk presentasjon i farget hud. På grunn av koronapandemien foregikk mye av undervisningen digitalt, på Zoom. Vi ble blant annet invitert til et Zoom-arrangement som var tilknyttet et universitet i England som handlet om å gjenkjenne hudsykdommer i ulike hudfarger. Jeg fikk dessverre ikke med meg dette arrangementet. Dette temaet er nok noe som kommer mer og mer frem, og det med god grunn, sier Grude.

Som folkehelseansvarlig i Norsk medisinstudentforening fremmet hun et forslag om å legge inn et punkt om dette i foreningens politiske måldokument. Det ble vedtatt og er i dag inkludert som punkt nummer 3.1.26 under temaet medisinsk grunnutdanning: «Norsk medisinstudentforening mener de medisinske fakultetene i større grad må tilpasse undervisningen en mangfoldig befolkning. Fakultetene må undervise i hvordan identifisere, diagnostisere og behandle sykdom hos personer med ulike hudfarge, og samtidig sørge for at studentene har kunnskap om at sykdom kan ramme etniske grupper ulikt.»

I vår skrev medisinstudenten et innlegg om tematikken i Dagens Medisin 19. juni 2022. Innlegget hennes «Et gufs fra fortiden i medisinerundervisningen» fikk oppmerksomhet, og Psoriasis- og eksemforbundets

generalsekretær Mari Øvergaard og dermatologiprofessor Petter Gjersvik ved Universitetet i Oslo fulgte opp med sine svarinnlegg.

### Opphold i Tanzania

Hudundervisningen ved Universitetet i Oslo er på andre semester på tredje året i medisinstudiet. Det regnes som ett av småfagene. Grude er nå på andre halvdel av fjerdeåret, og siste året hadde hun permisjon for å forske på heltid.

– Jeg går på det som heter forskerlinjen på medisin, som er et program man kan søke seg inn på. Da får man ett års fulltidsforskning, og jeg forsker på antibiotikaresistens.

Forskningen førte henne til Tanzania, og der møtte hun en lege som var i spesialisering for å bli dermatolog.

– Dermatologien er et nyere felt i Tanzania med få spesialister, og de hadde få lærebøkene med god informasjon om morfologien i mørk hud. Det er viktig med bilder i hudfaget fordi vi skal lære å identifisere og gjenkjenne hudsykdommer. Og når til og med lærebøkene i Tanzania består stort sett av bilder av hvit hud, er det på tide at noe gjøres.

### Mangfoldig befolkning

Hun synes det er bekymringsfullt at ikke lærebøker og leksikon som brukes i undervisningen tar nok hensyn til at vi har en mer mangfoldig befolkning i Norge i dag.

– Hvor lenge har Norge hatt en mangfoldig befolkning og mennesker med forskjellige hudtyper og hudfarger? Det har skjedd over lang tid. Likevel er ikke informasjonen og undervisningen oppdatert. Den store majoriteten av bildene er av hvit hud. Hvordan skal man diagnostisere riktig, hvis man ikke klarer å gjenkjenne →

Medisinstudent Sine Grude etterlyser mer kunnskap om mangfold i undervisningen innen dermatologi.  
Foto: Eldrid Oftestad



«Hvordan skal man diagnostisere riktig, hvis man ikke klarer å gjenkjenne at for eksempel rødligheit i hvit hud er noe annet enn rødligheit i mørk hud fordi du ikke ser denne rødheten?»

at for eksempel rødligheit i hvit hud er noe annet enn rødligheit i mørk hud fordi du ikke ser denne rødheten?

– *Hudfaget er som du sier et lite fagfelt i medisinundervisningen, og hvis man legger til noe må kanskje noe annet ut. Hva bør gjøres, synes du?*

– Jeg ser at det er utfordrende med tid og ressurser, og det har lenge vært en kamp mellom de ulike fagfeltene på medisin når studentene bruker seks år på å gå gjennom alt. Medisinen vi lærer og sykdomsmønstrene som blir presentert, er i stor grad basert på personer med etnisitet fra Norge og med hvit hud. Derfor burde mangfoldet og forskjeller i for eksempel sykdomsmønstre være integrert i alle fagfelt, men det er mest tydelig i dermatologien fordi forskjellene er så tydelige og viktige.

– Og så tenker jeg at vi har mange timer praksis der vi møter pasienter. Da er det viktig å møte pasienter med andre hudfarger enn hvit, selv om jeg forstår at det kan være utfordrende fordi vi forholder oss til de pasientene som er på sykehuset akkurat den dagen. På Senter for Sustainable Healthcare Education (SHE – Senter for bærekraft i helseutdanningene) ved Universitetet i Oslo er det et prosjekt som ser på undervisning og etnisitet og hud. Når etter hvert resultatene fra dette kommer, har vi et større grunnlag for å argumentere for at det må skje endringer.

### Kan gå utover henvisningen

– *Hva kan hudpasienten selv gjøre?*

– Jeg vil tro at det er mange dermatologer som har god kompetanse på andre hudfarger enn hvit. Det er viktig,

men det burde være slik for alle. Jeg tror kanskje hovedproblemet ligger mer hos fastlegen eller primærhelsetjenesten, som ofte ikke har hatt så mye hudundervisning utover det man lærer på studiet. Det er hos fastlegen man blir henvist til spesialisttjenesten, men når for eksempel fastlegen ikke har nok kunnskap om farget hud, kan det gå utover henvisningen, hvordan den er skrevet. Hvis fastlegen ikke klarer å beskrive det som skjer i huden på en god måte og gjenkjenne at det kan være en hudsykdom, kan det gå utover pasienten. Hudfaget er ikke så akutt og handler gjerne ikke om liv og død, men det handler om livskvalitet. Og sannsynligheten er stor for at pasienten får dårlig behandling fordi legen ikke har kunnskapen som trengs, sier medisinstudent Sine Grude.

## Mangfold og hudsykdommer

- Per i dag har vi ikke tall fra norske forhold som er differensiert på hudfarge. Studier fra utlandet viser at psoriasis har en høyere forekomst hos den hvite befolkning i vestlige land, men det er lite kunnskap om utbredelsen av psoriasis i verdensdelene Asia, Afrika og Mellom- og Sør-Amerika.
- Tall fra USA viser at hvite har høyere psoriasisprevalens (3,6 prosent) enn både afroamerikanere (1,9 prosent) og hispanics (1,6 prosent). En av årsakene kan være at sykdomsforløp og symptombilde til psoriasis er ulikt fra hvit hud. Hos en afroamerikaner kan aktiv betennelse misoppfattes som pigmentering etter et utbrudd, og sykdomsbildet er generelt mer komplisert med høyere sykdomsaktivitet.

- I USA finner man en betydelig høyere utbredelse av hidradenitis suppurativa (HS) hos afroamerikanerne, og en generelt høyere utbredelse av HS hos hele 3-4 prosent av befolkningen. Atopisk eksem er en diagnose som viser seg mer utbredt i farget hud.
- I det britiske prosjektet Mind the gap er det laget en håndbok som inneholder bilder av symptomer på hudsykdommer i mørk hud. Målet med prosjektet er å fremheve mangelen på mangfold i medisinsk litteratur og utdanning.
- På Senter for Sustainable Healthcare Education (SHE – Senter for bærekraft i helseutdanningene) ved Universitetet i Oslo utdanner endringsagenter innen helse, slik at FNs bærekraftsmål blir en selvfølge i

fremtidens helsebeslutninger. Forskergruppen ser blant annet på mangfoldsspørsmål i helseutdanningene.

### KILDER:

1. Psoriasis in Skin of Color: Epidemiology, Genetics, Clinical Presentation, and Treatment Nuances (The Journal of Clinical and Aesthetic Dermatology)
2. Examining the race-specific prevalence of hidradenitis suppurativa at a large academic center; results from a retrospective chart review (PubMed.gov)
3. Mind the gap. A handbook of clinical signs in black and brown skin. Mukwende M, Tamony P og Turner M
4. Senter for bærekraft i helseutdanningene ved Universitetet i Oslo
5. Psoriasis- og eksemforbundet



# – Det handler om bevisstgjøring

Hudlege og førsteamanuensis Jan-Øivind Holm ved Rikshospitalet og Universitetet i Oslo underviser medisinstudenter i dermatologi. Vi stilte han noen spørsmål om mangfold i hudundervisningen.

**Tekst:** Eldrid Oftestad, redaktør i Hud & Helse

– *Hva er utfordrende med å gi riktig huddiagnose i hud som ikke er hvit?*

– Hvit hud er fattig på det brunsorte pigmentstoffet som kalles melanin, og som produseres av pigmentproduserende celler i huden – melanocytene. Personer med mørk hud er da motsatt melaninrike. Ved betennelser i huden, som eksem og psoriasis, blir blodårene utvidet. Derfor blir utslettet rød. Graden av rødfarge, erytem, er en viktig parameter for å «beregne» hvor syk huden er

ved hudsykdom. Eksempelvis er PASI ved psoriasis en viktig formel, som inkluderer erytem, der høy score kvalifiserer for ulike behandlinger. Ved mørk hud vil pigmentstoffet maskere rødfargen, da denne ligger dypere enn pigmentet. Rød og mørk hud blir egentlig bare enda mørkere. Det kan da skje at pasienter med mørk hud får en feil og for lav score på sin betennelse i huden.

## Nøkkelen erytem

– *Hva lærer medisinstudentene om å sette riktig diagnose i hud som ikke er hvit?*

– Det som skjer når blodårene utvider seg ved betennelser blir mye vektlagt ved undervisningen i hudsykdommer. Erytem er rett og slett en nøkkel for å forstå hvordan betennelser oppstår. Vi viser derfor mye bilder av rød hud ved undervisningen. Men; det er et sprang fra å forstå dette teoretisk til faktisk å tolke rødhet og utslett ved ulike grader av mørk hud. Her må vi stadig bli bedre på å minne studentene om hvordan melaninrikdom forstyrrer sykdomsscore. Et annet aspekt er at det finnes ulike anlegg for sykdom hos lyse og mørke, og at vi ikke må glemme hvordan

hyppighet av ulike sykdommer varierer i ulike populasjoner.

– *Har norske hudleger og medisinstudenter i dag god nok kunnskap om å identifisere hudsykdommer i hud som ikke er hvit?*

– Norske hudleger er erfarne og har jo i dag mange pasienter med mørk hud i sin praksis. Likevel er jeg sikker på at mange vil kjenne seg igjen i problemet med å score

mørk hud. Når det gjelder studenter må vi bli flinkere til å ikke ta for gitt at alle er hvite, og balansere bruk av bilder i undervisningen på en slik måte at alle hudtyper dekkes.

## Tilbakemelding fra studentene

– *Hva gjøres for å øke kunnskapen om å identifisere hudsykdommer i ulike hudtyper?*

– Det handler om bevisstgjøring. Studenter har vært flinke til å gi oss undervisere tilbakemelding, også på dette. Jeg veileder nå to medisinstudenter til prosjektoppgave over dette temaet. I den ene oppgaven skal vi teste ut hvordan vi kan bruke fargemåler- colorimeter- for å definere denne vanskelige rødfargen hos de med melaninrik hud, sier hudlege Jan-Øivind Holm. →

«Norske hudleger er erfarne og har jo i dag mange pasienter med mørk hud i sin praksis. Likevel er jeg sikker på at mange vil kjenne seg igjen i problemet med å score mørk hud»



Hudlege og førsteamanuensis Jan-Øivind Holm sier at vi må bli flinkere til å ikke ta for gitt at alle er hvite. Foto: Privat

## – Vi må bli bedre

– Det er fortsatt slik at de fleste illustrasjoner av hudsykdommer er bilder av pasienter med hvit hud, innrømmer Marte Kvittum Tangen, leder Norsk forening for allmenntmedisin.

– Jeg er helt enig i at det mangler både kunnskap og undervisning om hudsykdommer for pasienter som ikke har hvit hud. Det er fortsatt slik at de fleste illustrasjoner av hudsykdommer er bilder av pasienter med hvit hud. Vi er helt enige i at dette må bli bedre, sier Marte Kvittum Tangen.

Hun er leder i Norsk forening for allmenntmedisin som er den fagmedisinske foreningen for alle allmennleger og en del av Legeforeningen.

– Vi har ikke undervisnings- godkjennings- eller retningslinjeansvar, men er opptatt av å styrke faget allmenntmedisin fra grunnutdanning til etterutdanning, i forskning og i alle fagområder. Vi har ingen innvirkning på innholdet i studieplanene.

– Vi deler ofte kunnskap med våre medlemmer i nyhetsbrev, debatter og gjennom medieoppslag. Det er mange fagmiljø som arrangerer kurs for allmennleger, det er en av flere måter å bli oppdatert på som allmennlege. Norsk elektronisk legehåndbok brukes som oppslagsverk og kilde til oppdatering av de aller fleste allmennleger. Det å påvirke fagmiljøene som arrangerer kurs – eller være kilder til oppdatert kunnskap – til å ta inn diagnostisering av aktuelle hudsykdommer hos pasienter med mørk hud er noe vi gjerne bidrar til.

– Vi har noen få arrangement hvert år hvor vi selv kan velge tema for emnekurs, og hudkurs er ett av de temaene jeg håper vi får til å prioritere kommende år, sier allmenntmedisinleder Marte Kvittum Tangen.



Spesialist i allmenntmedisin, Marte Kvittum Tangen, mener at det mangler både kunnskap og undervisning om hudsykdommer for pasienter som ikke har hvit hud.  
Foto: Thomas Eckhoff / Legeforeningen

## – God kjennskap

Katarina Zak Stangeland er leder for Norsk forening for dermatologi og venerologi. Hun har inntrykk av at de fleste leger har god kjennskap til å identifisere hudsykdommer i hud som ikke er hvit.

– *Hva kan være utfordrende med å diagnostisere hudsykdommer i ulike hudtyper?*

– Hudutslettet kan se annerledes ut i annen hudtype, for eksempel kan det være vanskelig å se rødhet i mørkere hud.

– *Har norske hudleger god nok kunnskap om å identifisere hudsykdommer i hud som ikke er hvit?*

– Ja, det vil jeg si de har. Det har vært mye fokus på det både nasjonalt og internasjonalt i forbindelse med utredning og behandling.



Hudlegeforeningslederen Katarina Zak Stangeland mener norske hudleger har god kunnskap på mangfold og hudsykdommer. Foto: Aleris

– *Har du noe inntrykk av hvor god denne kunnskapen er hos allmennlegene som ofte er de som må henvise pasienten til hudlege?*

– Nei det har jeg dessverre ikke kjennskap til.

– *Hva gjøre dere i Norsk forening for dermatologi og venerologi (NFDV)*

*for å øke kunnskapen om å identifisere hudsykdommer i ulike hudtyper?*

– NFDV organiserer videreutdanning av norske hudleger i form av kurs. Både på høst- og vårmøtet legges det opp til ulike tema. Tema varierer, men tar alltid høyde for ulike hudtyper.



# Hudsykdommer i alle nyanser

Foto: iStock

Med et nytt informasjonsprosjekt om hudsykdommer i ulike hudtyper ønsker Psoriasis- og eksemforbundet å heve kunnskap om symptomer på hudsykdommer i farget hud.

I juni fikk Psoriasis- og eksemforbundet (PEF) midler av Stiftelsen Dam til dette prosjektet. Som en del av prosjektet vil forbundet lage en informasjonsbrosjyre og invitere til et webinar om hudsykdom og symptomer i ulike hudtyper. Brosjyren skal utgis på norsk, engelsk, somali, arabisk og urdu. Målet er å heve kunnskap om symptomer på hudsykdommer i farget hud, samt å bekjempe skam og stigma knyttet til det å ha en hudsykdom.

Ifølge PEF er tall og statistikk om hudsykdommer i Norge ikke differensiert på hudfarge, men det finnes informasjon fra andre land om ulikheter i epidemiologi og sykdomsbilde avhengig av hudfarge.

Studier viser at psoriasis har en høyere forekomst hos den hvite befolkning i vestlige land, mens prevalensen varierer fra hvilken verdensdel og land du bor i. Samtidig påpekes det at det er lite kunnskap om utbredelsen av psoriasis i verdensdelene Asia, Afrika og Mellom- og Sør-Amerika.

## Spørsmål om underrapportering

Tall fra USA viser at hvite har høyere prevalens (3,6 prosent) enn både afroamerikanere (1,9 prosent) og latinamerikanere (1,6 prosent). I artikkelen «Psoriasis in Skin of Color: Epidemiology, Genetics, Clinical Presentation, and Treatment Nuances» i det amerikanske dermatologiske tidsskriftet *The Journal Clinical and Aesthetic Dermatology* skriver forfatterne at psoriasis hos fargede i USA kan være underrapportert, fordi det er ulik tilgang på helsehjelp og tilgang til dermatolog i landet. Artikkelforfatterne viser også til ulikt sykdomsforløp og symptombilde som mulig årsak. Hos en afroamerikaner kan aktiv betennelse misoppfattes som pigmentering etter et utbrudd, og generelt er sykdomsbildet mer komplisert og med høyere sykdomsaktivitet.<sup>1</sup>

## HS og eksem

I USA finnes det også tall om hudsykdommen hidradenitis suppurativa (HS) og utbredelse basert på hudtype. I dette landet er det en betydelig høyere utbredelse av HS hos afroamerikanerne, og en generelt høyere utbredelse av HS hos hele 3-4 prosent av befolkningen.<sup>2</sup> Omtrent 1 prosent av befolkningen i Norge har HS.

Atopisk eksem er også en diagnose som viser seg mer utbredt i farget hud.

I perioden 1999-2004 ble den store International Study of Asthma and Allergies in Childhood (ISAAC) gjennomført. 385 853 deltok fra 60 land. Tallene for utbredelse i studien varierte fra 0,2 til 24,6 prosent. Land i Afrika og Oseania rapporterte en høyere prevalens av eksem, mens land i Nord- og Øst-Europa hadde lavere utbredelse. Studier fra London viser at det er flere fargede barn som har eksem (16,3 prosent). Hvite barn har opp mot 8,7 prosent.<sup>3</sup>

## Tilgjengeliggjøring

– Til tross for at både HS og atopisk eksem er mer utbredt i farget hud, er det svært vanskelig for pasientene å finne validert informasjon og bilder som er rettet mot annen hudfarge enn hvit. Derfor blir det utfordrende for en hudpasient med farget hud å finne referansebilder som samsvarer med egne symptomer og informasjon om egen diagnose. Med prosjektet vårt «Hudsykdom i alle nyanser, på flere språk» håper vi å kunne bidra til at informasjon om hudsykdommer i ulike hudfarger blir mer tilgjengelig for både pasientene selv og for helsepersonell, sier generalsekretær Mari Øvergaard.

*Kilde: Psoriasis- og eksemforbundets prosjektbeskrivelse om «Hudsykdom i alle nyanser, på flere språk» for søknad til Stiftelsen Dam.*

1 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4255694/>

2 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28633744/>

3 <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/exd.13514>



# NYHET

# BIOLOGY

by A-DERMA  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE VEGETAL

BIOLOGY er en helt ny hudpleieserie til ansikt, med effektive ingredienser. Produktene i serien kan enkelt mikses og settes sammen til en personlig rutine som passer best for deg og din hud. Enten den er tørr og atopisk, rød, intolerant eller overreaktiv

*Veldokumentert* fuktpleie  
*Økologisk sertifisert*  
*Høy toleranse* - selv på allergisk hud



Dermatologisk og økologisk  
sertifisert *ansiktspleie*

## 1. RENS



**MICELLAR VANN**  
**RENSEVANN**  
**TIL SART HUD**

Renser huden  
*effektivt* og  
skånsomt

## 2. BASISPLEIE



**LIGHT/RICH CREAM**  
**BASIS FUKTIGHETSPLEIE**  
**TIL SART HUD**

Fukter i 24 timer og  
*beskytter* mot  
forurensning

## 3. PROBLEMLØSENDE PLEIE



**CALM**  
**OVERREAKTIV OG**  
**INTOLERANT HUD**

Beroliger og  
*minske*r ubehag

**NUTRI**  
**MEGET TØRR OG**  
**ATOPISK HUD**

Reduserer tørrhet  
og *naerer*  
intensivt

**A-R**  
**RØD HUD OG**  
**ROSACEA**

Reduserer  
rødhet og  
*beroliger*

# Høyere risiko for psykiske lidelser

Ifølge en ny IFPA-rapport om psoriasis og psykisk helse er personer med psoriatiske sykdommer mer utsatt for å utvikle angst og depresjon.

Psoriasis er et typisk eksempel på en ikke-smittsom sykdom som er forbundet med store konsekvenser for psykisk helse, livskvalitet og velvære. I april i år lanserte Det internasjonale psoriasisforbundet (IFPA) rapporten Inside Psoriatic Disease: Mental Health (På innsiden av psoriasissykdom: Mental helse).

Ifølge rapporten er depresjon og angst de vanligste psykiske lidelsene over hele verden. Det er anslått at 3,4 prosent av verdens befolkning lever med depresjon og 3,8 prosent med angst. Alle kan utvikle depresjon eller angst på et tidspunkt i livet, men noen individer har økt risiko for å få det. Det at psoriasis er ikke-kurerbar, er kronisk, at det er en systemisk betennelse som oppstår i kroppen og at den er synlig på huden, gjør at mennesker som lever med psoriasissykdom står i fare å utvikle depresjon og angst.

Ifølge IFPA kreves det derfor større oppmerksomhet om psykisk helse og livskvalitet i behandlingen av psoriasis. Det er nødvendig å satse

mer på psykisk helsetjenester og psykisk støtte for å minimere denne ekstra belastningen på folk som har en psoriasissykdom. Og det er ifølge IFPA viktig med tidlig diagnose og behandling.

IFPA har gitt ut rapport om psoriasis og psykisk helse.



## Smerte og kløe er invalidiserende

– Kroniske smerter og kløe i huden må betraktes som noe av de mest invalidiserende symptomer ved hudlidelser og har dessverre en meget stor negativ innvirkning på livskvaliteten for de som rammes, sier Carsten Sauer Mikkelsen til det danske Hud & Helse, som er medlemsbladet til den danske Psoriasisforeningen. Dermatologen ved Aalborg Universitetshospital forteller at de fleste nyere studier konkluderer med at denne problemstillingen er langt mer alvorlig og psykisk belastende for pasienter enn man tidligere antok.

## Nei og ja i Beslutningsforum

Beslutningsforum for nye metoder sa nei i møtet sitt 29. august til innføring av legemiddelet Upadacitinib (Rinvoq) til behandling av moderat til alvorlig atopisk eksem hos voksne og ungdom over tolv år som er aktuelle for systemisk behandling. Ifølge Beslutningsforum var prisen for høy i forhold til andre tilgjengelige behandlingsalternativer. På samme møte sa Beslutningsforum ja til å innføre Guselkumab (Tremfya) til behandling av voksne pasienter med aktiv psoriasisartritt som har hatt utilstrekkelig respons på eller som ikke har tålt tidligere behandling med sykdomsmodifiserende antirevmatiske legemidler. Legemiddelet fikk også ja til å innføres til behandling av moderat til alvorlig plakkpsoriasis hos voksne som er kandidater for systemisk behandling.

## Tørre eller sprukne hender etter hyppig vask?



Bruk Optima  
**pH4 Hudvask pluss**  
– hudvenleg og pleiande

- demper kløe
- mjukgjerdende ingrediensar
- førebygger hudplager og bevarer den gode bakterieflora

**Kombiner med pH 4 Hudpleie pluss/Hudbalsam** for best effekt. Påfør etter vask eller ved behov.

Utan parfyme. Låg pH.



Scan for  
meir  
produktinfo



Optima Produkter AS  
5600 Norheimsund, Tlf. 56 56 46 10

[www.optima-ph.no](http://www.optima-ph.no)



## En verden uten immun- og betennelsessykdommer. **Det er vår visjon.**

I Janssen liker vi å tenke stort. Vårt håp for immun- og betennelsessykdommer er intet unntak.

Gjennom forskning og samarbeid ønsker vi å transformere dagens behandling av sykdommer som plakkpsoriasis, psoriasisartritt og Crohns sykdom – og for fremtiden å kunne forebygge.

Disse sykdommene rammer mennesker over hele verden. Vår drøm er en fremtid uten smerter og problemer for alle de som er rammet. Vi streber kontinuerlig etter å drive forskningen videre og levere banebrytende medisiner som kan gi disse menneskene et bedre liv.

Vi er Janssen. Vi samarbeider over hele verden for å skape bedre helse.

Les mer på [www.janssen.com/norway/](http://www.janssen.com/norway/)

Janssen-Cilag AS Postboks 144, NO-1325 Lysaker, Norway  
Tel +47 24 12 65 00, Fax +47 24 12 65 10, [www.janssen.com/norway](http://www.janssen.com/norway)

janssen  Immunology

PHARMACEUTICAL COMPANIES OF *Johnson & Johnson*



# Skjønnhet er mangfold

**Tekst:** Astrid Blikstad, hudsykepleier på sengepost for hudsykdommer ved Oslo universitetssykehus



Det er virkelig etterlengtet at moteindustrien endelig har begynt å vise frem menneskers mangfoldighet.

«**Cara Delevigne viser** stolt frem sin psoriasis på Met-gallaen» lød overskriften i det internasjonalt anerkjente motemagasinet «Marie Claire» denne våren. Met-gallaen arrangeres årlig av motemagasinet *Vogue*, til innsamling for The Metropolitan Museum of Art i New York, og det omtales ofte som verdens mest prestisjefylte motearrangement. Hvert år har gallaen et nytt antrekkstema som koder for hva de celebre gjestene skal utsmykke seg med på den ettertraktede røde løperen. Årets tema var «gilded glamour» som refererer til den historiske perioden i USA på slutten av 1800-tallet hvor landet opplevde rask økonomisk vekst og velstand.

**Delevigne som er** supermodell og skuespiller ankom gallaen i en flott skreddersydd vinrød drakt. Midt på den røde løperen tok Delevigne av seg den glamorøse jakken og avdekket bar hud malt i skinnende gull. Det var nemlig ikke bare avdekking av naken kvinnehud som sto i sentrum for oppmerksomheten denne gangen. Men de spesielle områdene av den forgylte overkroppen som ikke var tildekket, var nemlig psoriasisflekkene.

**Delevignes moteøyeblikk fikk** stor oppmerksomhet og ble hyllet av blant annet det internasjonale psoriasisforbundet (IFPA). IFPA omtalte Delevigne sitt visuelle standpunkt som forfriskende og inspirerende, og hyllet Delevignes antrekk som viste verden at psoriasis ikke trenger å tildekkes.

«Det var nemlig ikke bare avdekking av naken kvinnehud som sto i sentrum for oppmerksomheten denne gangen. Men de spesielle områdene av den forgylte overkroppen som ikke var tildekket, var nemlig psoriasisflekkene»

IFPA poengterte også at denne type representasjon i media kan hjelpe mennesker som lever med sykdommen til å forstå at de ikke er alene. Det er flott at Delevigne, med den

påvirkningskraften hun har, benyttet anledningen til å vise at psoriasis ikke trenger å dekkes til og at psoriasis kan komplimentere både gull, glitter og ikke minst «glam».

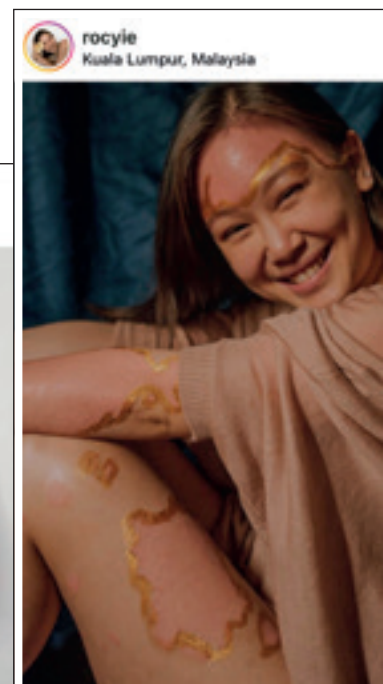
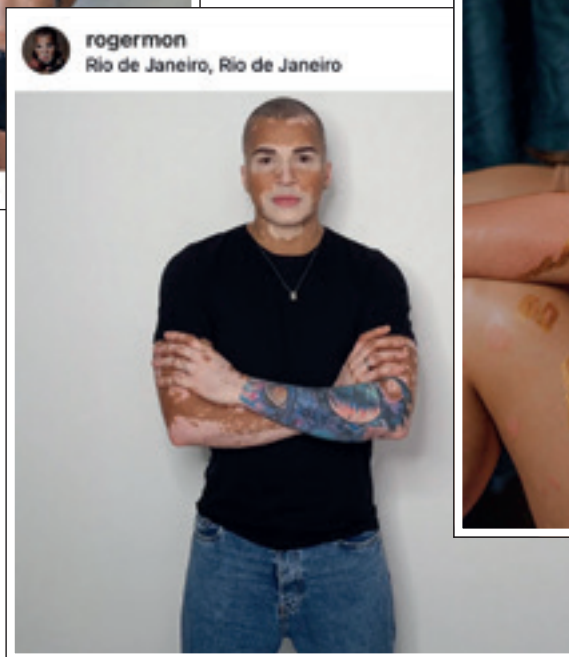
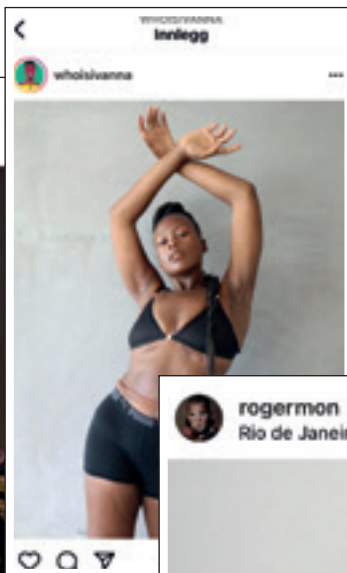
**Når jeg er** inne på interessante mennesker som bryter med det normative i modellindustrien må jeg benytte anledningen til å trekke frem Roger Monte, som er en 38 år gammel modell fra Brazil. Monte har hudsykdommen Vitiligo, som gjør at områder på huden mangler pigment. Sykdommen medfører at man får hvite partier på huden som står i kontrast til huden

ellers, særlig på melaninrik hud. Roger Monte og Winnie Harlow (som også er en kjent modell med Vitiligo) inspirerer millioner av mennesker i sitt arbeid i modellbransjen og har på mange måter gitt Vitiligo et ansikt utad til allmenheten, og som helt klart har påvirket menneskers kunnskap

## Om spalten:

I spalten «Sykepleieren har ordet» skriver hudsykepleier Astrid Blikstad om hudsykdommer og andre relevante temaer. Blikstad arbeider på sengepost for hudsykdommer på Rikshospitalet, Oslo universitetssykehus. Hun har også vært ansatt som helsefaglig seniorrådgiver i Psoriasis- og eksemforbundet.





Mangfold er i ferd med å få mer plass moteverden, skriver Astrid Blikstad.  
Foto: Hentet fra disse Instagram-kontoene: @angeltveitmalin, @lyricallydiverse, @rocyie, @rogermon og @whoisvanna.

og forståelse for sykdommen. En annen modell jeg har stor respekt for, er den flotte Jeyza Kaelani også kjent som @lyricallydiverse. Kaelani er modell og lever med den medfødte hudsykdommen iktyose. Iktyose gjør huden fortykket og flassende, og man får skjelldannelse på huden sin. Kaelani har omfavnet sin helt unike hud og har gjort flere spennende samarbeid med fotografer. På hennes Instagram-profil kan du se de flotte bildene av henne, og jeg er helt sikker på at hun inspirerer mange mennesker, med og uten hudsykdom.

**Det er virkelig** etterlengt at moteindustrien endelig har begynt å vise frem menneskers mangfoldighet. Selv om det nok er en lang vei å gå til vi blir kvitt urealistiske skjønnhetsideal, er det kjært velkomment å se modeller som Monte, Harlow og Kaelani vise verden at skjønnhet ikke lar seg definere av stereotyper. På sin måte bidrar de alle sammen til å bryte ned fordommer og stigma knyttet til å leve med synlig sykdom.

**Som min far** pleier å si; «Det nytter ikke bare å stå frem med noe, du må stå for noe». Disse kloke ordene reflekterer jeg ofte over, særlig nå som vi i større og større grad blir

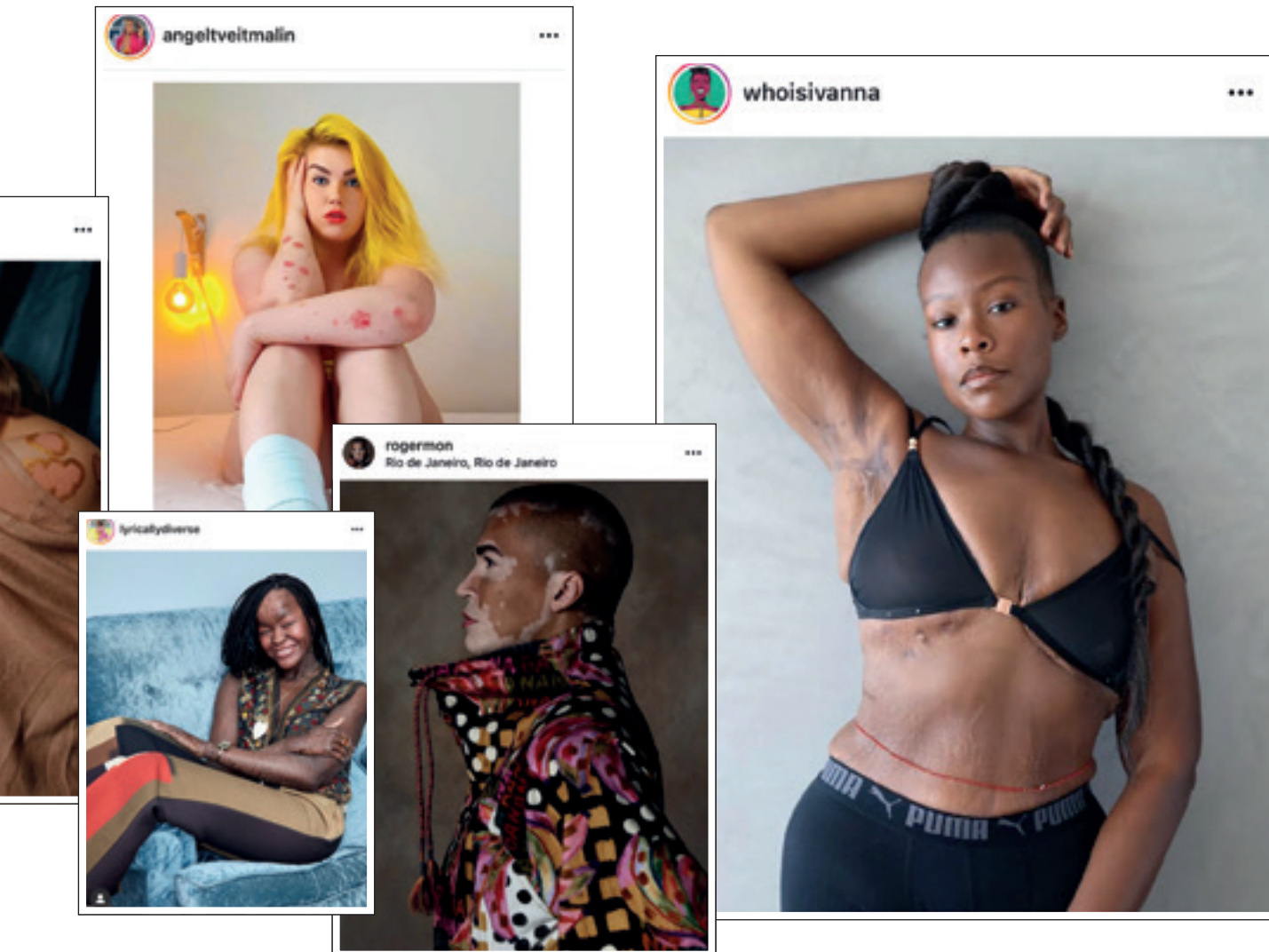
«Det er ingen tvil om at «skinfluenserne» er kommet for å bli, og det gjør meg glad når jeg ser folk på ulike kontinenter omfavne kroppen sin slik den er»

eksponert for influensere som vil selge oss produkter. Reklame er ikke lenger forbeholdt oppslagstavler, magasiner og pausene på TV.

**I en tid** hvor flere og flere aktører på sosiale medier får «spons» av firmaer, blir vi vist frem både det ene og det andre fra dyre klesplagg til kostbar kosmetikk. Alt sammen er frontet som personlige anbefalinger om ditt og datt – som vi selvfølgelig bare må ha og må kjøpe.

**Derfor ønsker jeg** å fortelle litt om mennesker som viser seg frem i sosiale medier og som også, etter min mening, står for noe. Står for den de er. Tør å være ærlig og vise frem livets mange fasetter. Bruker seg selv for å påvirke sine omgivelser med å normalisere det å leve med kronisk hudsykdom. De står for dem de er, men de er også talerør for andre som sliter med hudsykdom.

**Dette er mennesker** som bruker sine kanaler til å dele uforbeholdent og som retter en god dose normkritikk mot skjønnhetspress og det jeg opplever som en nokså ensidig influenser-kultur. «Skinfluenserne» bruker sin stemme og sitt unike vakre utseende til å spre kunnskap om hudsykdommen



sin og vise verden at det å se annerledes ut ikke bare er vakkert, men også en styrke og noe å være stolt av.

**Jasmine Ivanna Espy** er en ung amerikansk kvinne som driver informasjonsarbeid om helse og normkritikk gjennom kontoen @whoisivanna. Espy lever selv med hidradenitis suppurativa (HS) og jobber for å spre kunnskap om HS på ulike digitale arenaer. Jasmine er en influencer jeg har stor respekt for og som utvilsomt er en viktig stemme, særlig for HS-miljøet i USA. Hun deler åpent og ærlig om hvordan HS har påvirket hennes liv, og ikke minst hvordan hun mestrer å leve med sykdommen.

**Espy har lenge** drevet med informasjonsarbeid på sosiale medier, både om hvordan det er å leve med HS, samt fortelle verden hva sykdommen er og hvordan symptomene manifesterer seg i kroppen. La deg inspirere av hennes kunnskap, mot og ikke minst bidrag til å gjøre verdensveven litt mindre stereotypisk og hundre ganger mer spennende.

**Psoriasis- og eksemforbundet** sin ungdomsorganisasjon, PEF-ung, huser også en influencer, nemlig Malin Angeltveit. På sin konto viser hun frem små og store psoriasisutbrudd, ofte komplimentert av knæsje hårfarge og make up «on fleek». Jeg er stolt over at vi i Norge også har påvirkere som står for – og frem med sin hudsykdom. Du skal ikke bla så

lenge på Malin sin profil før du skjønner nettopp hvor tøff denne kvinnen er. Hun engasjerer seg for å normalisere hud og kropp i ulike prosjekter. Du kan få et innblikk i hennes verden på kontoen @angeltveitmalin

**Det er ingen tvil** om at «skinfluenserne» er kommet for å bli, og det gjør meg glad når jeg ser folk på ulike kontinenter omfavne kroppen sin slik den er. Så kan vi snakke lenge og langt om økt kroppspress og de negative effektene av sosiale medier. Men. Som dere sikkert har skjønnet så finnes det veldig mange positive aspekter av disse arenaene. Verden blir litt mindre, mer raus. Og folk som tidligere ikke hadde forbilder de kunne kjenne seg igjen i, kan nå se representasjon på den røde løperen, i motemagasinet eller på Instagram.

### Sjekk ut disse «skinfluenserne»:

- @whoisivanna (HS)
- @rocyie (psoriasis)
- @lyricallydiverse (iktyose)
- @winnieharlow (vitiligo)
- @rogermon (vitiligo)
- @angeltveitmalin (psoriasis)



# *Unikt produkt* **Psoriasis Shampoo**

En unik og skånsom sjampo som lindrer problemer med psoriasis i hodebunn, seboreisk dermatitt og alvorlige flassproblemer. Bytt ut din vanlige sjampo med en som er tilpasset for å hjelpe hodebunnen din. Daxxin Psoriasis Shampoo er utviklet i samarbeid med hudleger.

## Fås reseptfritt på apotek.



Lindrer  
problemer med psoriasis  
i hodebunnen som:

- Kløe
- Rødhet
- Flassing
- Rivemerker og sår

Et mildt produkt som kan brukes hver dag, i stedet for din vanlige sjampo.  
[info@daxxin.se](mailto:info@daxxin.se) eller [www.daxxin.se](http://www.daxxin.se)



# Tatovering – hvorfor?

**Tekst:** Petter Gjersvik, hudlege og tidligere professor ved Universitetet i Oslo og Seksjon for hudsykdommer, Oslo universitetssykehus



Tatovering er knyttet til identitet, opprør og gruppetilhørighet, men også til mote, kunst og estetikk.

**Mennesker har i** mange hundre år tatovert seg med symboler, bilder og tekster (1). I min ungdom var det mest sjøfolk som hadde tatoveringer. På armer, skuldre eller brystkassen til sjøfolk kunne man se fargerike maritime bilder og kjærlighetserklæringer til mor eller kjæreste. Den kunstneriske kvaliteten varierte. Slike tatoveringer var ofte et tegn på yrkes stolthet.

«Livsstil, utseende, klesvalg og tatovering markerer hvem vi er»

**Senere brukte punkere** og andre opprørere tatoveringer for å vise sin protest mot resten av samfunnet. Etter hvert ble tatovering også vanlig i andre subkulturer, blant annet i hardrock- og MC-miljøer. I dag er det nok toppidrettsutøvere og rockestjerner som er mest kjent for sine tatoveringer. Felles for alle disse gruppene er at tatoveringer signaliserer hvem man er og hvilken gruppe man tilhører.

**Så mens tatovering** lenge var vanligst blant avgrensede og marginale grupper i befolkningen, et tegn på annerledeshet, er tatovering nå blitt svært vanlig. Nå er det ikke (bare) opprørere som tatovert seg – «vanlig» ungdom gjør det også. De synes det er dekorativt og vakkert. Tatovering er blitt mainstream, som man sier på engelsk. Tatovering er ikke lenger stigmatiserende eller belastende – selv om noen kan angre seg. Tatovering er blitt mote.

**Tatoveringens psykologi** er fortsatt like komplisert og sammensatt (2). Folk har ulike grunner og motiver, ofte ubevisste motiver, for å la seg tatovert. En tatovering kan være motivert like mye av et ønske om å være individuell som av et ønske om å tilhøre en gruppe. Uansett dreier det

seg om å vise omverdenen – og seg selv – hvem man er. I vårt moderne samfunn velger vi i stor grad vår egen identitet uavhengig av våre foreldres sosiale status eller det fellesskapet vi kommer fra. Vi skaper oss selv, så og si. Da er kroppen og andres bilde av en selv viktig for vår oppfatning av oss selv. Livsstil, utseende, klesvalg og tatovering markerer hvem vi er.

**Det er ingen** grunn til å moralisere eller kritisere dem som tatovert seg (3). De gjør det (oftest) av egen vilje og eget ønske. Tatovering er ikke lenger sjøfolk, punk og opprør – det er vanlig, mote og estetikk og kan være vakker kunst.

## Referanser:

1. Carlsen T. *Tatovering som meningsdannelse. Tidsskr Nor Legeforen 2004;124:1802-3.*
2. Vik LJ, Breidablikk HJ, Ekeland TJ, et al. *Kroppsdekorerings, helse og identitetsutvikling. Tidsskrift for Den norske legeforening 2004;123:960-2.*
3. Gjersvik P. *Med huden som lerret. Tidsskr Nor Legeforen 2013;133:1157.*

## Om spalten:

I spalten «Hudlegen har ordet» skriver Petter Gjersvik om ulike temaer som er knyttet til hud og hudsykdommer. Gjersvik er hudlege og tidligere professor ved Universitetet i Oslo og Seksjon for hudsykdommer, Oslo universitetssykehus. Han var leder i Norsk forening for dermatologi og venerologi (NFDV) i perioden 2013-19.



# Flere hudsykdommer



Etter at Tania hadde Covid, ble huden på hendene verre, og etter to måneder sliter hun fortsatt med svært sprukken hud.  
Foto: Privat



# etter korona

Det er blitt vanligere med atopisk eksem hos meksikanere etter at koronapandemien brøt ut.

**Tekst:** Tone Aguilar, frilansjournalist

– Og på grunn av korona er det skilt overalt hvor en skal inn og en person spruter antibakteriell gele på hendene til folk, som for meg svir noe voldsomt, forteller Tania Regina Ramírez Vásquez.

Tania er 21 år og bor i Mexico by. Hun har hatt atopisk eksem så lenge hun kan huske, og problemet har hele tiden vært hendene.

– Huden på hendene mine er tørr og slår lett sprekker, sier hun. – Og det er ikke uvanlig at jeg plutselig ser at det drypper blod på gulvet eller i sofaen fordi hendene har begynt å blø.

Hun synes det kan være flaut at folk ser på hendene hennes og gjemmer dem derfor ofte under lange genserarmene.

– Men nå må jeg vise dem frem og forsøke å overtale personene om at de ikke skal sprute gele med alkohol på dem, fortsetter Tania. – Det er slitsomt, og mange forstår ikke problemet. Noen kommer også med kremer som de vil jeg skal ta på meg, men disse kan ofte gjøre det verre fordi de inneholder parfyme eller andre ingredienser som huden min ikke tåler.

Hun synes det hadde vært godt å slippe å forklare folk at hendene er som de er på grunn av atopisk eksem.

– Og spesielt savner jeg mer bevissthet blant de som produserer antibakteriell gele. De burde lage flere produkter for oss som har sensitiv hud på hendene, sier hun.

## Emosjoner på spill

Tania forteller videre at hun hadde Covid tidligere i år, og at det var huden hennes som ble hardest rammet.

– Og igjen var det spesielt huden på hendene mine som ble irritert og begynte å sprekke. Jeg ble forklart at dette er en mulig ringvirkning av Covid, hvilket jeg ikke var klar over, sier hun.

Nå to måneder senere sliter hun fortsatt med sprukne hender.



Tania Regina Ramírez Vásquez har hatt atopisk eksem helt siden hun var liten. Det første moren la merke til da hun var liten, var at enkelte såper og tøyvasker gjorde at hun fikk utslett. Foto: Foto: Privat

Dermatolog Santiago Somerville Caso og medlem i styret i den meksikanske dermatologiforeningen, Sociedad Mexicana de Dermatología, sier at det de siste to årene har vært en økning i enkelte hudsykdommer.

– Det å ha vært innestengt i lange perioder i forbindelse med koronapandemien og stresset som fulgte med dette, tror jeg er en årsak til at vi ser mer av hudsykdommer. Og vi ser spesielt i de tilfeller hvor det emosjonelle spiller en viktig rolle. Blant disse er atopisk eksem og vitiligo, påpeker han.

Men hudsykdommen han har opplevd en størst økning av, er helvetesild.

– Før pandemien hadde jeg en til to tilfeller av helvetesild i uka, mens jeg

etter at pandemien brøt løs, har en til to pasienter med helvetesild om dagen, presiserer hudlegen. – Det kan være en ringvirkning av Covid-sykdom eller fordi de har nedsatt immunforsvar på grunn av pandemistress.

Santiago og kollegene i dermatologiforeningen har dessuten sett at flere yngre personer enn hva de så før, får helvetesild.

– Dette var en sykdom som hovedsakelig rammet personer over 60–65 år, sier han. – Men i dag finnes det flere tilfeller som befinner seg i 20, 30 og 40-årene.

## Akne nummer én

Den vanligste hudsykdommen i Mexico er ifølge dermatologiforeningen akne, og det kalkuleres med at 80–90 prosent av ungdommer har problemer med akne en eller annen gang.

– Og dette er den største pasientgruppen som vi hudleger har, understreker Santiago. – Graden av akne har selvfølgelig mye å si for om de går til en dermatolog eller ikke, men når aknen er utbredt, oppsøker svært mange legehjelp.

Og dette til tross for at de som regel må gå til privatpraktiserende hudleger.

– Fordi det innen det offentlige helsevesenet er for få dermatologer og ventelisten som regel er lang, medgir

hudlegen. – Men de meksikanske familiene kutter på andre utgifter for å kunne betale behandling hos en dermatolog når ungdommene i familien har problem med akne.

En time hos en hudlege koster i Mexico rundt 800 pesos, hvilket tilsvarer 400 norske kroner. For de →

«Det å ha vært innestengt i lange perioder i forbindelse med koronapandemien og stresset som fulgte med dette, tror jeg er en årsak til at vi ser mer av hudsykdommer»

fleste meksikanske familier er dette riktignok en betydelig ugift, spesielt når kostnadene til medisiner også tas med i betraktningen.

Ifølge det nasjonale statistikkinstittet, INEGI, så tjener flesteparten av meksikanerne i overkant av 7 000 pesos i måneden, det vil si omkring 3 500 kroner.

– Når akne påvirker ungdommene svært negativt psykologisk sett, kan det være at de trekker seg tilbake og ikke vil være sammen med venner eller gå på skolen. Det er derfor en prioritet for familiene å oppsøke hudleger for å finne løsninger, sier Santiago.

### Alle pasienter forskjellige

Blant de mange meksikanske ungdommer som har slitt med akne, befinner også Tania seg.

– Da jeg kom i tenårene var problemet at huden i ansiktet var fet og full av kviser, mens den var tørr på resten av kroppen. Og da jeg fikk medikamenter mot akne, så ble spesielt hendene mine svært tørre og det atopiske eksemet der ble verre, forteller hun.

For et par år siden fikk hun riktignok et kraftig utbrudd av akne, og dermatologen som hjalp henne med dette var Karen Sánchez Armendáriz.

Karen er en av hudlegene ved sykehuset, Médica Sur, i Mexico by. Dette er et privat sykehus, og det regnes som et av landets mest prestisjefylte.

– Selv om pasienter har samme diagnose, så er de alle forskjellige og behandlingen må tilpasses den enkelte, understreker Karen.

I Tania sitt tilfelle, foreskrev hun isotretinoína. Det er medikament som brukes hyppig i Mexico ved alvorlig akne.

– Jeg ble fort bedre med denne, og samtidig indikerte hun håndkremer som hudlegen bytter jevnlig. Hun bytter den ofte en gang i måneden, fordi hvis jeg bruker en krem i en lengre periode mister den effekten, sier Tania.

### Mindre er mer

Når det gjelder akne og andre hudsykdommer, påpeker Karen at hun alltid begynner med de grunnleggende tipsene for å passe på huden.

– Det kan for eksempel være at du ikke skal bruke sminke ved akne, at du skal bruke en pH nøytral såpe og kremer uten mange ingredienser. Mindre er mer når det gjelder huden, derfor er det bedre med kremer med få ingredienser, spesielt for personer med atopisk eksem, sier hudlegen.

I tillegg legger hun stor vekt på at pasientene hennes må bruke solkrem.

– Flere av hudsykdommene blir verre eller har liten effekt av behandling hvis en ikke beskytter seg mot sollyset og lys generelt, fortsetter hudlegen. – Ved for eksempel melasma (En tilstand med økt pigmentering i ansiktet. Red. Anm.) er det alfa og omega å beskytte seg mot lys, og dette

gjelder også lys og stråling fra skjermer som mange ikke er klar over. Det hjelper følgelig ikke at jeg gir dem medisiner som skal redusere pigmentering hvis de ikke passer på dette.

En annen sykdom hun trekker frem som kompliseres lett når pasienten ikke bruker solkrem, er vitiligo.

Karen mener at selv om det jobbes med å bevisstgjøre det meksikanske folket når det gjelder hudsykdommer og hvordan de kan forebygges og imøtekomme disse, så er det fortsatt et stykke igjen.

– Det finnes fremdeles myter og feilinformasjon som gjør at folk føler skam og ikke oppsøker profesjonell hjelp. For eksempel har jeg flere pasienter som i utgangspunktet var med barna sine til legetime, og som etter at de ble bedre kjent med meg, fortalte at de også hadde problemer med huden, sier hun.

### Myteomspunnet

En av hudsykdommene som er omspunnet av myter i Mexico, er psoriasis.

– Noen tror at psoriasis er smittosomt eller at det skyldes dårlig hygiene. Derfor forsøker noen av de som har psoriasis å skjule det, og de blir lett ofre for sjarlataner som selger magiske medisiner som lover å fjerne symptomene, forteller hun.

Magiske medisiner, som Karen kaller det, sier hun er et problem.

– Folk mister lett tålmodigheten og gjør gjerne hva som helt for å bli kvitt



Dette er hendene til Tania som er verst rammet av atopisk eksem, og huden her blir så tørr at hun må ta på gasbind for å hjelpe kremen til å absorbere. Foto: Privat

### Hudsykdommer i Mexico (utvalg):

- **Akne:**

Her finnes ingen absolutte tall, men ifølge FMD (Fundacion Mexicana para la Dermatologia) har mellom 80-90 prosent av ungdom akne. Forekomsten er størst i alderen 13-25 år. Totalt har Mexico 130 millioner innbyggere, og av disse er 26 millioner i aldersgruppen 12-24 år. 80 % av disse er nesten 21 millioner.

- **Atopisk eksem:**

Helsekommisjonen i det meksikanske senatet estimerer med at det finnes 5 millioner meksikanere med atopisk eksem.

- **Helvetesild:**

Det offentlige helsedepartementet i Mexico estimerer at 20 % av befolkningen kan bli rammet av helvetesild en gang i løpet av livet.

- **Psoriasis:**

Ifølge det offentlige helsesekretariatet i Mexico har 2,5 millioner av befolkningen psoriasis. Av disse har 70 % en mild variant, mens de resterende har en moderat eller alvorlig grad av psoriasis.

- **Vitiligo:**

Ifølge FMD har 1 million innbyggere i Mexico Vitiligo.



Santiago Somerville Caso er dermatolog og styremedlem i Sociedad Mexicana de Dermatología. Foto: Privat



Karen Sánchez Armendáriz er hudlege ved sykehuset, Médica Sur, i Mexico by. Foto: Médica Sur



Ana Díaz Noriega er hudlege i Oaxaca sør i Mexico. Hun forteller om store variasjoner i hvor lang tid det tar før personer med hudsykdom får riktig diagnose. Foto: Tone Aguilar

hudproblemene sine. Derfor blir de et lett bytte når noen tilbyr dem en medisin som lover mirakuløse virkninger, fortsetter hudlegen.

Virkeligheten er at denne typen medisiner som regel forverrer pasientenes situasjon.

– Dette har jeg sett flere ganger, medgir hudlegen. – En av årsakene er at medisinene kan inneholde kortison som i noen tilfeller kan gi en umiddelbar bedring for noen, men siden det ikke er noen kontroll på dose, så blir de dårligere på lang sikt.

Hun er derfor opptatt av å øke folks bevissthet rundt psoriasis så vel som de andre hudsykdommene.

– For selv om psoriasis er en kronisk sykdom, så kan den kontrolleres, og ingen trenger å vite at du har det hvis du ikke vil at de skal det, presiserer Karen.

## Sen diagnose

Manglende bevissthet rundt psoriasis og andre hudsykdommer, bidrar også til at det tar tid før de får rett diagnose.

– Jeg har pasienter som har hatt symptomene i ti år uten at de har fått en diagnose eller behandling, mens andre kommer umiddelbart når de oppdager utslett, sier Ana Díaz Noriega.

Hun er dermatolog og holder til i Oaxaca by sør i Mexico.

– Flere av pasientene mine kommer fra landsbyer og må reise mange timer i bil for å komme hit. For disse pasientene er det vanlig at det tar lang tid før de diagnostiserer, fordi det i nærheten av der de bor ikke finnes hudleger. Dessuten venter de ofte til sykdommen har kommet langt før de gjør noe, sier hun.

Ifølge det offentlige helsesekretariatet i Mexico er det 2,5 millioner personer med psoriasis i landet. Av disse har 70 prosent en mild variant mens de resterende har en moderat eller alvorlig grad.

– Nettopp dette at de fleste har en mild variant av psoriasis, gjør også at diagnosen kommer sent, påpeker Ana.

Hun understreker videre at psoriasis er en sykdom med mange mulig

årsaker, og at hun har mange pasienter med psoriasis som også har diabetes, høyt blodtrykk eller høyt kolesterol.

Statistikk fra de offentlige helsemyndighetene i Mexico indikerer at en tredjedel av personene som har

psoriasis også har diabetes.

– Dette viser hvor viktig det er at psoriasis ikke kan behandles separat, sier hudlegen. – For at psoriasis skal kontrolleres, må diabetes eller eventuelt andre sykdommer også være under kontroll.

Når det gjelder behandlinger for psoriasis som dominerer i Mexico, forteller Ana at det ofte er nok med kremer og salver.

– Jeg benytter i mange tilfeller med gode resultat en blanding av steroid-salver og kalcipotriol, og vi har hatt gode resultater med dette. Men har de utslett over en større del av kroppen, gir jeg dem immunmodulerende tabletter, sier hun.

Biologisk behandling er også tilgjengelig.

– Men problemet er at dette er svært dyrt, og som privatpraktiserende lege må pasientene mine betale for dette selv, hvilket i praksis betyr at det er uaktuelt på grunn av de høye kostnadene, presiserer hun.

«Og da jeg fikk medikamenter mot akne, så ble spesielt hendene mine svært tørre og det atopiske eksemet her verre»

Noen private sykeforsikringer dekker denne behandlingsformen, samt at enkelte offentlige sykehus tilbyr den.

## Flere årsaker til sen diagnose

Før personer med psoriasis eller andre hudsykdommer får en behandling som hjelper dem, har de gjerne eksperimentert med ulike medikamenter.

– Mange av dem går først til en allmennpraktiserende lege, og disse synes å tro at alt er soppinfeksjoner og gir pasientene ofte kremer mot sopp og bakterielle infeksjoner, forteller Santiago i dermatologiforeningen, og han legger til: – Fungerer det ikke, sendes de videre til en spesialist.

Utfordringen er at disse kremene kan hjelpe på noe, men avhengig av hver enkelt sin diagnose, kan de ha ingredienser som forverrer sykdommen. En sen diagnose har selvfølgelig flere årsaker.

Når det gjelder hudfargene i Mexico og hvordan disse påvirker eventuelle diagnoser, sier han dette ikke er spesielt utfordrende.

– Vi har et blandet genetisk opphav, men flesteparten av oss meksikanere har en hudtype som en lettere ser utslett og hudforandringer enn ved en hudtype eksem som er helt mørk, sier han.

Santiago er også medlem av den nordamerikanske foreningen, American Academy of Dermatology, og på kongresser her sier han hudforandringer hos mørkhudede personer er et eget tema.

– I stedet for å lete etter rød hud som tegn på at den er irritert, blir huden deres enda mørkere, men dette er vanskeligere å oppdage og derfor er det mange hudsykdommer blant mørkhudede som ikke oppdages. Vi leger trenger derfor mer kunnskap om hvordan vi skal diagnostisere hudsykdommer i mørk hud, sier han.





## AGDER

### PEF Agder

Leder: Stig Magne Dørmænen  
Tlf. 918 16 207  
stigmd@hotmail.no

*Ungdomsrepresentant:*  
Monica B. Kristensen  
Tlf. 918 19 411  
monica@pef-ung.no

## INNLANDET

### PEF Innlandet

Leder: Tone Lund Nygård  
Tlf. 959 61 073  
innlandet@pefnorge.no

### PEF Hamar og omegn

Leder: Ole Martin Pettersen  
Tlf. 480 27 747  
pefhamar@pefnorge.no

### PEF Oppland

Leder: Jan Erik Haugom  
Tlf. 988 56 340  
oppland@pefnorge.no

*Ungdomskontakt:*  
Martin Tangsveen  
Tlf. 915 74 260  
martintangsveen@yahoo.no

*Hudlegekontoret Lillehammer*  
Nymosveien 2  
2609 LILLEHAMMER  
Tlf: 61 27 07 90

*Dr. Gattys Hudklinik*  
Elvegata 19  
2609 LILLEHAMMER  
Tlf: 61 40 90 20

*Hudlegeklinikken Innlandet*  
Bryggerigata 8  
2609 LILLEHAMMER  
Tlf: 973 12 166

*Lysbehandling NGLMS*  
Selsvegen 20  
2670 OTTA  
Tlf. 61 70 09 00

*Gjøvik hudlegesenter*  
Bakkegata 3  
2815 GJØVIK  
Tlf: 61 17 76 76

*Valdres distriktsmedisinske senter*  
Garliveien 24  
2900 FAGERNES  
Tlf. 61 35 98 88

## MØRE OG ROMSDAL

### PEF Møre og Romsdal

Leder: Stig Marius B. Åsgård  
Tlf. 473 26 540  
stig.asgard@outlook.com

*Ungdomsrepresentant:*  
Helene Sund  
Tlf 944 31 574  
helene.sund.4@gmail.com

### PEF Nordmøre

Leder: Rolf Strandenæs  
Tlf. 906 95 985  
rolf1966@neasonline.no

*Ungdomsrepresentant:*  
Helene Sund  
Tlf: 994 31 574  
helene.sund.4@gmail.com

### PEF Romsdal

Leder: Kristine Midtsæter  
Tlf. 944 23 664  
krimits@hotmail.com

*Ungdomsrepresentant:*

Kristine Midtsæter  
Tlf. 944 23 664  
krimits@hotmail.com

### PEF Sunnmøre

Leder: Per-Ottar Østrem  
Tlf. 934 11 001  
poa2953@gmail.com

## NORDLAND

### PEF Nordland

Leder: Birger Angelsen  
Tlf. 992 61 604  
birger.angelsen@gmail.com

### PEF-ung Nordland:

Miranda Hågensen

### PEF Alstahaug og omegn

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

### PEF Lofoten

Kontaktperson:  
Jan Martin Pettersen  
Tlf. 975 33 989  
ja-marpe@online.no

### PEF Mo

Leder: Viggo Johnsen  
Tlf. 977 76 436  
viggojohnsen@hotmail.com

*Ungdomsrepresentant*

Therese M. Haukland  
Tlf: 481 75 793  
therese\_molvik@hotmail.com

### PEF Mosjøen og omegn

*Nestleder:*  
Torgeir Kroknes  
Tlf. 924 77 310  
torgeir.kroknes@online.no

### PEF Narvik og omegn

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

### PEF Sør-Helgeland

Leder: Kate Arnøy  
Tlf. 481 92 390  
kate\_arnoy@hotmail.com

### PEF Vesterålen

Kontaktperson:  
Leif Eirik Hermansen  
Tlf. 994 63 277

## OSLO

### PEF Oslo

Leder: Jeanette Strand  
Tlf. 454 41 970  
oslo@pefnorge.no

### PEF-ung Oslo (gruppe)

Leder: Bjørn Erik Strand  
tlf: 407 41 838  
bjorn.erik@pef-ung.no

## ROGALAND

### PEF Rogaland

Leder: Knut Sveta  
Tlf. 971 54 521  
knuem@online.no

*Ungdomsrepresentant:*

Annlaug Torgersen  
Tlf: 481 78 736  
annlaug.torgersen@gmail.com

### PEF Sør-Rogaland

Postboks 463  
4002 STAVANGER  
Kontoradresse:  
Lauramyrvæuen 25 A  
4313 Sandnes  
Tlf: 476 62 029

Leder: Knut Sveta  
Tlf. 971 54 521  
knuem@online.no

*Ungdomsrepresentant:*

Annlaug Torgersen  
Tlf: 481 78 736  
annlaug.torgersen@gmail.com

### PEF Nord-Rogaland

## TROMS OG FINNMARK

### PEF Troms

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

*Ungdomsrepresentant:*

Andrea Isabel Jensen  
Tlf. 450 60 704  
andrea.isabel.jensen@gmail.com

### PEF Harstad og omegn

Kirsti Jensen  
Tlf. 911 66 026  
kirsje@online.no

### PEF Midt-Troms

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

### PEF Tromsø og omegn

Leder: Annveig Jenssen  
Tlf. 415 61 844  
annveig.jenssen@nordtroms.net

### PEF Finnmark

Leder: Gunnvor Kjelsberg  
Tlf. 915 32 903  
finnmark@pefnorge.no

### PEF Alta og omegn

Leder: Gunn Tove Kivijervi  
Tlf. 952 34 363  
gunntkivijervi@msn.com

### PEF Hammerfest og omegn

Leder: Eva G. Sjøtun  
Tlf. 959 60 911  
geb-sjo@online.no

*Ungdomsrepresentant:*

Marie Elisabeth Stavdal  
Tlf. 986 33 167  
issa\_89\_9@hotmail.com

### PEF Kautokeino

Leder: Ingjerd Hætta  
Tlf. 458 08 129  
inggjerdhaetta@hotmail.com

### PEF Sør-Varanger

Leder: Bente Nordhus  
Tlf. 952 38 969  
bnordhus@hotmail.com

### PEF Vadsø og omegn

Leder: Bodil Andersen Kariel  
Tlf. 916 17 028  
bodil-1@hotmail.com

## TRØNDELAG

### PEF-Trøndelag

Leder: Arnhild Fondal  
Tlf. 970 87 863  
abn@levanger.kommune.no

*Ungdomsrepresentant*

Emilie Bergmann  
Tlf. 979 61 156  
embergmann97@gmail.com

### PEF Levanger og omegn

Leder: Anne Katrine Bornstedt Nyborg  
Tlf. 413 68 032  
annekatnyborg@gmail.com

### PEF Namdal

Leder: Brita Tiller  
Tlf. 481 07 785  
brit-b-t@online.no

### PEF Stjørdal

Leder: Helga Forbord  
Tlf. 414 18 410  
helga.forbord@gmail.com

### PEF Trondheim og omegn

Leder: Frode Tomb Syrstad  
Tlf. 950 36 530  
trondheim@pefnorge.no

*Ungdomsrepresentant:*

Emilie Bergmann  
Tlf. 979 61 156  
embergmann97@gmail.com

## VESTFOLD OG TELEMAR

### PEF Vestfold og Telemark

Leder: Svein Kvalevåg  
Tlf. 456 03 782  
svein.kvalevag@gmail.com

### PEF Horten omegn

Leder: Betty Ann Heesch Skalstad  
Tlf. 934 59 876  
bettyahs@broadpark.no

### PEF Larvik og Sandefjord

### PEF Telemark og omegn

Leder: Vidar O. Haugen  
Tlf. 906 19 164  
vo-haug@online.no

*Ungdomsrepresentant:*

Solveig Helene Iversen  
Tlf. 958 51 867  
solveig\_iversen@hotmail.com

## VESTLAND

### PEF Vestland

Leder: Vidar Myren  
Tlf. 913 11 283  
myrenvidar@gmail.com  
vestland@pefnorge.no

### PEF Bergen og omegn

Leder: Hilde Mellum  
Tlf. 986 40 538  
hildemellum@gmail.com

### PEF-ung Bergen (gruppe)

Malin L. Angeltveit  
Tlf. 412 39 836  
malin@pef-ung.no

### PEF Sogn og Fjordane

Leder: Helge Vilhelmsen  
Tlf. 900 55 954  
helge.vilhelmsen@enivest.net

*Ungdomsrepresentant:*

Gudbjørg L. Dahl  
Tlf: 977 41 385  
gudbjorg@pef-ung.no

## VIKEN

### PEF Viken

Leder: Liv Skovdahl  
Tlf. 481 86 232  
viken@pefnorge.no

### PEF Akershus

Leder: Hege T. Mürer  
Tlf. 924 21 654  
akershus@pefnorge.no  
hethomme@online.no

*Slependen Lysbehandling:*

Slependveien 48  
Tlf. 67 56 57 50  
Åpningstid:  
Man-fred kl. 16.00–19.00

### PEF Drammen og omegn

Kontoradresse:  
Rosenkrantzgata 11  
3018 DRAMMEN  
Tlf. 941 98 731

Leder: Kristian Henriksen  
Tlf. 928 84 881  
kristian@pef-ung.no

### PEF-ung Drammen (gruppe):

Leder: Anette Nærby Skalstad  
Tlf. 995 38 357  
anette@pef-ung.no

### PEF Fredrikstad og omegn

Leder: Leif Jørgensen  
Tlf. 955 59 389  
leif.joerg@gmail.com

### PEF Halden

Leder: Lill Hansen  
Tlf. 934 56 788  
lill.t.hansen@gmail.com

### PEF Indre Østfold

Leder: Arne Titterud  
Tlf. 951 89 428  
indre.ostfold@pefnorge.no

### PEF Ringerike og omegn

Leder: Bjørn Karlengen  
Tlf. 951 39 570  
bjornkarlengen@jlive.no

### PEF Sarpsborg og omegn

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

## Trenger du noen å snakke med?

I Psoriasis- og eksemforbundets likepersonstjeneste møter du likepersoner innen diagnosegruppene psoriasis, psoriasisartritt, atopisk eksem, hidradenitis suppurativa (HS) og kronisk urtikaria. En likeperson har selv en diagnose og erfaring og kompetanse på hvordan det er å leve med en sykdom. Han eller hun kan hjelpe deg med spørsmål du har om diagnose, gi råd om behandling, økonomi og rettigheter eller bare være en du kan snakke med. En likeperson har gått på kurs og har taushetsplikt.

Oversikt og kontaktinformasjon til alle likepersonene finner du på side 41 og på [huportalen.no/likeperson](#)

# En sommer er dessverre over – vel overstått!

**Denne sommeren har** for mange vært strålende, mens andre har måttet ty til regntøy som sommerantrekk.

**For mange psoriatikere**, folk med leddplager og andre med hud- og giktplager har nok sol og turer til varmere strøk stått sentralt blant hver og en sine sommerønsker.

**Forbundet har avviklet** sin ferie med kun helt nødvendige kontor- og telefontjenester intakt.

**Det er nok** mange av våre medlemmer og sympatisører som tenker på endringen av behandlingsreisested. Etter fantastiske år på helsesenteret Valle Marina på Gran Canaria, står nå Tenerife som ny destinasjon for våre hudpasienter. På revmaprogrammet for barn, ungdom og voksne benyttes behandlingssteder på Montenegro, Tenerife, Lanzarote og Tyrkia.

**Jeg var heldig** og fikk tur i mai på psoriasisprogrammet til Valle Marina, og det ble kanskje mitt og mange andres farvel til «Valle». «Valle» blir et savn, det er blitt minner for livet. Savn av et herlig personale, Elisabeth og den øvrige stab.

**Sjøl har jeg** vært med på denne eventyrlige helsereisen fra Jugoslavia via Lanzarote til Gran Canaria, og fra 2023 over til Tenerife.

**Psoriasis- og eksemforbundet (PEF)** har jobbet i de kanaler som det er mulig å jobbe igjennom. Sentralstyret skal straks gå gjennom innsynsdokumentene som vi har fått etter innsynsbeğjering om flyttingen av behandlingsstedet til Tenerife.

**Tenerife er for** mange et kjent ferie- og behandlingssted, for andre er det et ukjent og spennende reise- og behandlingsmål i fremtiden.

**Statsbudsjettet viste en** negativ utvikling med en reduksjon i tildeling til Seksjons for behandlingsreiser på 32 millioner – en reduksjon som er både skuffende og nærmest skammelig. Her er også en jobb som PEF samarbeider med andre pasientorganisasjoner om. Kanskje det som ordtaket sier, sammen står vi sterkere, kan hjelpe oss videre i samtaler og krav overfor byråkrati og det politiske systemet. Jeg vil oppfordre at vi sammen sørger for at søker grunnlaget til behandlingsreiser i utlandet når et enda høyere antall.

**PEF har en** arbeidsom høst og forvinter foran seg, til beste for våre medlemmer og pasientgrupper.




**Jeg ønsker alle** våre tillitsvalgte, medlemmer og dere på PEF-kontoret en fin høst med ulike kurs og aktiviteter, sammenkomster og markeringer av merkedager. Av høstmøter kan jeg nevne sentralstyremøter, representantskapsmøte og møte med nordiske ledere på Island.



Hilsen  
Tord Johansen  
Stolt leder i  
Psoriasis- og eksemforbundet



Hudportalen.no  
post@pefnorge.no

 Psoriasis- og eksemforbundet Norge  
 @PEFNORGE  
 psoriasisogeksemforbundet

**Forbundets bankgiro:**  
6049.05.32458  
**Telefon- og besøkstid**  
Tlf. 23 37 62 40  
Man–fre 09.00–15.00

**Leder**  
Tord Johansen  
Tlf: 907 32 196  
tord.johansen@pefnorge.no

**Nestleder**  
Jan Erik Haugom  
Tlf: 988 56 340  
jan.erik.haugom@pefnorge.no

**Styremedlemmer**  
Liv Skovdahl  
Tlf: 481 86 232  
liv.skovdahl@pefnorge.no

Irmelin Einevoll  
Tlf: 922 02 807  
irmelin.einevoll@pefnorge.no  
Gunn Grav Graffer  
Tlf: 976 54 264  
gunn@pefnorge.no

**Varamedlemmer**  
Helge Vilhelmsen  
Arnhild Fondal  
Kristin Windahl

# Ny organisasjonsrådgiver på plass

Med god erfaring som likeperson gleder Arve Josefsen seg til å styrke likepersonstjenesten i Psoriasis- og eksemforbundet.

Arve Josefsen var på plass allerede i juni som ny organisasjonsrådgiver i Psoriasis- og eksemforbundet (PEF). Det var oppgavene med likepersonsarbeidet og oppgradering av medlemsregisteret i PEF som spesielt fristet han til å søke på den ett-årige prosjektstillingen.

– Jeg er selv likeperson i en annen pasientorganisasjon, Multippel sklerose-forbundet (MS-forbundet). Da jeg så at stillingen i PEF blant annet besto i å ha ansvar for likepersonsarbeidet, så ble jeg interessert. Og da stillingen i tillegg inkluderte ansvaret for «medlemsreisen» i et oppgradert medlemsregister, så kunne jeg ikke gjøre annet enn å søke. Så nå sitter jeg her og gleder meg til fortsettelsen – ikke minst gleder jeg meg til å bli enda bedre kjent med dere i organisasjonen og spesielt det som skjer hos alle dere i ulike lokal- og fylkeslag, forteller PEFs nye organisasjonsrådgiver.

Han er i gang med å finne løsninger for å oppgradere medlemsregisteret i PEF, og han vil også jobbe med å forbedre betalingsløsninger samt utarbeide en ny og forbedret «reise» fra mulig medlem til betalende medlem, og aktiv frivillig og tillitsvalgt i organisasjonen.

– Videre vil oppfølging av vår aktivitetsbank være viktig, samt at jeg skal bidra til stimulering av aktivitet i lokal og fylkeslag, forteller Arve.

Arve vil også ha ansvar for PEFs likepersonsarbeid, noe han vil holde i samråd med forbundets likepersonsutvalg. I 2022 og 2023 vil vi blant annet utvikle nettkurs og videreutvikle vår chattetjeneste for likepersoner.

– Og jeg skal også bistå i arbeidet med å initiere og søke midler til nye prosjekt.

## Sunnmøringen som møtte en svenske

Arve er en sunnmøring fra Ålesund. Han skulle bo maks to år i Oslo og på Østlandet, da han flyttet dit i 1994.

– Jeg bor her enda, og nå bor jeg i Oppegård utenfor Oslo. Det kan skyldes at min svenske kone kom inn i bildet en gang sent på 90-tallet. Sammen har vi fått to barn som nå er 16 og 20 år.

Sunnmøringen har jobbet mange år i mediebransjen, først ukeblader og senere i RiksTV. I RiksTV jobbet han med tiltak for best mulig å ta vare på kundene, og han skrev blant annet nyhetsbrev som skulle være mest mulig relevante for mottakeren.

– Før jeg kom til PEF, arbeidet jeg på Universitetet i Ås i en ett-årig prosjektstilling med spesielt ansvar for tidligere studenter. Jeg var også lærervikar en periode i grunnskolen før jeg begynte i PEF.

## Fant hobby etter impuls kjøp

– Hva gjør du på fritiden når du ikke jobber i PEF?

– Mye av tiden går til vanlige familiegjøremål. Jeg forsøker å trene litt, og min store hobby er golf. Jeg trodde

absolutt ikke golf var noe for meg. Men da jeg passerte en sportsbutikk for noen år siden og det lyste en stor plakate mot meg som sa «ALT GOLFUTSTYR 70 %», så gjorde jeg et av mine få impuls kjøp. Men som sunnmøring skjønte jeg at dette var en god deal – takk for det. Ellers bruker jeg tid som tillitsvalgt i min lokale MS-forening. Jeg er også likeperson, og har ansvar for dette i mitt lokallag. Noe mer meningsfullt enn å hjelpe andre finnes ikke, understreker Arve.

I sommer har han også brukt tiden sin på litt mer huslige sysler.

– Vi har malt huset i sommer – det tok også litt av fritiden.

## En klassiker

– Til slutt et klassisk spørsmål til ansatte i PEF: Har du noe forhold til hudsykdommer eller psoriasisartritt?

– Nei, det har jeg ikke. Men jeg hadde heller ikke noe forhold til MS før jeg fikk det eller til golf før jeg begynte med det. Dette er nå blitt ting jeg brenner veldig for. Så med litt tid, god opplæring og en smule nysgjerrighet så tror jeg at dette kommer til å gå bra. Jeg gleder meg i alle fall!



Nyansatte Arve Josefsen gleder seg til å styrke likepersonstjenesten i forbundet.

## Korset:

20 august-3. september dro en gjeng med seniorer fra PEF til helsesenteret Valle Marina på Gran Canaria. Seniorturen er et prosjekt med støtte fra Stiftelsen Dam via et program som heter Aktivitetsmidler. Ett av målene med dette programmet er å få seniorer i gang med aktiviteter igjen etter koronapandemien.





## Ny rådgiver i forbundet

Katrine Eikeland er vår nye helsefaglig rådgiver. Hun blir en del av PEFs rådgiverteam.

Mandag 5. september var den nye helsefaglige rådgiveren på plass på kontoret til Psoriasis- og eksemforbundet (PEF). Katrine Eikeland er sykepleier og har mye erfaring med psoriasis, både i jobbsammenheng og privat. Katrine arbeidet i noen år på Sengepost hudsykdommer på Rikshospitalet, og hun har vært ansatt som sykepleier for Behandlingsreiser til utlandet ved Oslo universitetssykehus på Valle Marina behandlingssenter på Gran Canaria. Der jobbet hun med ungdomsgruppen på psoriasisprogrammet.

Katrine har selv psoriasis, og hun har derfor et personlig perspektiv på hvordan det kan være å leve med denne hudsykdommen.

Den nye rådgiveren i PEF bor i Holmestrand og kommer til å pendle til jobben som på kontoret til Psoriasis- og eksemforbundet. Rådgiverstillingen er en 50 prosent stilling, og Katrine studere ved siden av jobben.



Katrine Eikeland er forbundets nye rådgiver.  
Foto: Privat

## Seminar om elveblest

I forbindelse med Verdens urtikariadag i år arrangerer vi et seminar helgen 1.-2. oktober med mye nyttig og spennende kunnskap om urtikaria / elveblest fra dyktige forelesere! Det blir foredrag om årsak, diagnostisering, behandling, forskning og matallergi / diett. Seminaret er et prosjekt som er støttet av Stiftelsen Dam.

## Nye tildelinger fra Dam

Psoriasis- og eksemforbundet og PEF-ung fikk i juni midler fra Stiftelsen Dam til fire nye prosjekter. Det ene prosjektet er å lage en informasjonsbrosjyre og webinar om hudsykdom og symptomer i ulike hudtyper. Det andre prosjektet er en myldrebok for barn med hudsykdom, for å gi barna en bok de kan kjenne seg igjen i. Det tredje er en digital kursrekke om rettigheter for mennesker med hudsykdommer og psoriasisartritt, og det fjerde prosjektet er en fagkonferanse om psykisk helse.

## Smørekurs for pårørende

Psoriasis- og eksemforbundet inviterer denne høsten til et praktisk smørekurs for pårørende i Bergen lørdag 29. oktober. En sykepleier fra hudavdelingen på Haukeland universitetssykehus holder kurset. Hovedmålgruppen for kurset er de over 65 år som har barnebarn eller andre nærstående barn som har en hudsykdom. Mer informasjon og påmelding finner du på hudportalen.no. Påmeldingsfristen er 15. oktober. Prosjektet er støttet av Stiftelsen Dam. Ta kontakt med vår rådgiver Thea Kristine Lande på epost [thea.lande@pefnorge.no](mailto:thea.lande@pefnorge.no) om du har spørsmål om kurset.

# Trening og fysisk aktivitet med PEF

Psoriasis- og eksemforbundet (PEF) ønsker å inspirere til fysisk aktivitet og trening. Det har ført til en rekke prosjekter med støtte fra Stiftelsen Dam. Før sommeren gjennomførte vi Artritt-trimmen med suksess, og nå har vi fått godkjent flere prosjekter. Meld dere på aktivitetene «Treningsvenn», «Trim der du er» og «PEF-trimmen».

**Tekst:** Sanna Grydeland, prosjektleder i Psoriasis- og eksemforbundet

## Treningsvenn

«Treningsvenn» er et nytt tilbud fra Psoriasis- og eksemforbundet som lar deg finne en likesinnet treningsvenn.

Tilbudet passer alle som ønsker å finne en å trene med. Du velger selv hvor ofte du ønsker å møte din nye treningsvenn, og hvilken aktivitet du er interessert i. Enten det er å spasere en tur sammen, møtes på et treningssenter eller kanskje utføre en kjapp økt i en park nær deg.

En treningsvenn kan gjøre dørstokkmilen kortere, treningen mer givende, og dere kan motivere hverandre til å trene regelmessig.

*Påmeldingskjema og mer informasjon finner du på hudportalen.no under Treningsvenn.*



Finn deg en treningsvenn gjennom PEF.  
Foto: iStock



Gjennom prosjektet «Trim der du er» kan du trene hvor som helst med hjelp av treningsfilmer. Foto: iStock

## Trim der du er

Gjennom prosjektet «Trim der du er» ønsker vi å tilby gratis, tilrettelagt mosjon via treningsfilmer som du kan gjennomføre hvor du er.

Med andre kan du gjennomføre trimmen enten du er hjemme, i skogen eller kanskje i en park – og det er uten krav til kostbart utstyr.

Vi har utviklet fire enkle treningsfilmer som er publisert på vår YouTube-kanal. Øktene passer for alle, men spesielt for deg som er godt voksen og som ikke liker å trene på et treningssenter.

For å kickstarte lanseringen av prosjektet ble det arrangert en live-trening på vår Facebook-side den 12. september kl. 15:00 og torsdag 15. september kl 11:00.

Vi åpner også opp for at lokallag kan arrangere egne trimtreff. Dette kan foregå på ulikt vis:

- Dere kan gjøre en avtale med prosjektleder Sanna Grydeland, så kan hun komme til deres lokallag og holde en treningsøkt for dere, eller instruere via Zoom for deres lokallag.
- Dere kan kontakte Sanna, få opplæring og holde egne timer med hjelp av YouTube-videoene.

*Mer informasjon finner du på hudportalen.no under Trim der du er.*

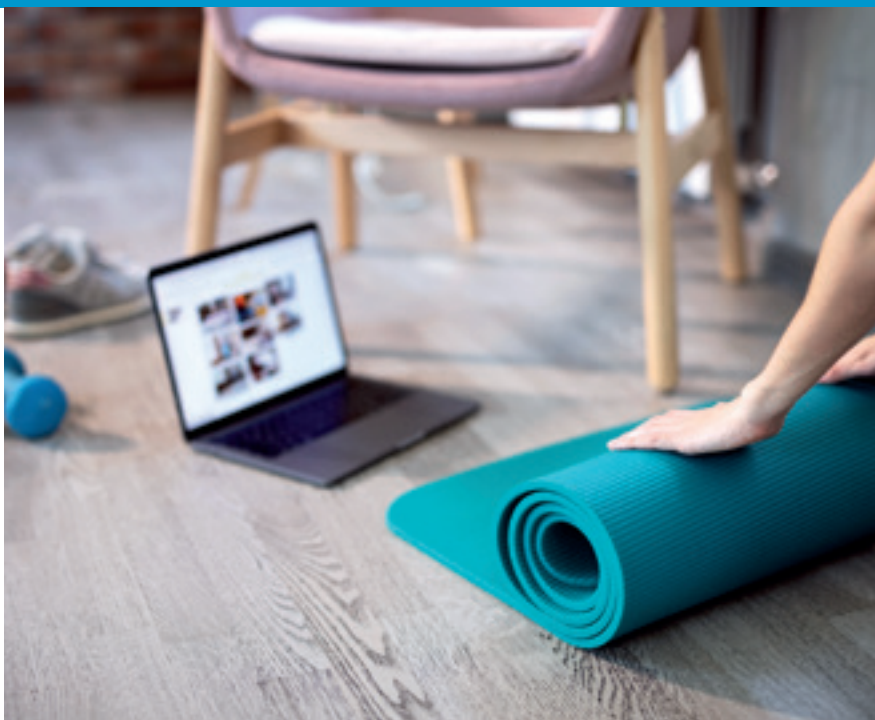
## PEF-trimmen

Siden Artritt-trimmen var så vellykket, ønsker vi å gjennomføre et lignende prosjekt. Denne gangen går tilbudet til alle våre medlemmer!

Vi ønsker derfor å invitere deg til gratis veiledet trening og sosialt fellesskap gjennom PEF-trimmen. Det har vært stor pågang, og mange har meldt seg på. Men det er fortsatt ledige plasser til treningsperioden februar-mai. Påmeldingsfrist er 23. januar 2023.

Målgruppen for prosjektet er personer med kroniske hudsykdommer og psoriasisartritt. Det eneste kriteriet for å delta i prosjektet PEF-trimmen, er at du er medlem i Psoriasis- og eksemforbundet (PEF) eller PEF-ung og er 18 år eller eldre.

Det vil gjennomføres ukentlige enkle trimøkter på 30-40 minutter over digitale kanalen Zoom. Du bestemmer antall økter (1-2 per uke) og hvor mange måneder du ønsker å delta (fra fire til åtte uker). Etter hver tre-



Vi ønsker derfor å invitere deg til gratis veiledet trening og sosialt fellesskap gjennom PEF-trimmen.

ningsøkt er det dessuten åpent for å skravle med de andre medlemmene som har deltatt.

Programmet består av øvelser som er rettet mot styrketrening, kondisjon, bevegelighet og balanse. Vi vil benytte oss av treningsstrikk (den blir sendt til deg i forkant av første trimøkt), stol og treningsmatte.

*Påmeldingskjema og mer informasjon finner du på hudportalen.no under PEF-trimmen. Ta gjerne kontakt med Sanna Grydeland i PEF, hvis du har spørsmål på epost [sanna.grydeland@pefnorge.no](mailto:sanna.grydeland@pefnorge.no) eller på telefon 48 25 39 70.*

## Sagt om Artritt-trimmen:

Hvis du er i tvil om du vil delta, lar vi tilbakemeldinger fra deltakere i Artritt-trimmen overtale deg:

«Prosjektet har vært to ukentlige «topper» – Sanna har ledet og fått oss gjennom mange timer med øvelser som har vist at noen muskler ikke har vært i bruk på ei stund»

«I vinter når jeg har hatt lite overskudd og mye fatigue, har dette vært gode økter for meg som jeg tror har bidratt til å forebygge sykemelding. Takk!»



Sanna Grydeland inviterer PEF-medlemmer til flere ulike treningsprosjekter i høst.

«Synes opplegget med to treningsøkter i uken fungerer veldig bra. Variasjon på treningsøktene var fin. Sanna er en dyktig og kunnskapsrik veileder, flink til å vise alternative øvelser om det var noe vi ikke fikk til»

«Treningsøktene og samholdet i gruppen er en flott motivator, noe jeg håper flere vil få gleden av»



## Vi skriver søknad om midler for deg!

Administrasjonen i Psoriasis- og eksemforbundet (PEF) tilbyr å skrive Dam Ekspress-søknader for lokal- og fylkeslag.

Dette er en del vår 60-årsjubileumsmarkering, og tanken er å bidra for å sikre at søknadsprosessen ikke blir til hinder for god aktivitet over det ganske land. At administrasjonen skriver søknaden, betyr ikke at alle søknader innvilges, men det gjør prosessen enklere for dere som tillitsvalgte – og til nå har innvilgelsesraten vært god.

Retten før sommerferien ble det sendt to søknader til støtteordningen Dam Ekspress, med god hjelp fra administrasjonen. Og i august fikk fylkeslaget PEF Finnmark innvilget 40 000 kroner til prosjektet «Den gode samtalen – Finnmark rundt», og lokallaget PEF Bergen fikk innvilget 18 000 kroner til «Familedag i tretoppene». Tidligere i år har også PEF Telemark og PEF Oslo fått midler fra Dam Ekspress til rekefest og mestringskole.

Ønsker dere bistand til å skrive prosjektsøknader, kan dere kontakte organisasjonsrådgiver Maren Awici-Rasmussen på epost [maren@pefnorge.no](mailto:maren@pefnorge.no)

Trenger dere inspirasjon til aktiviteter dere kan gjennomføre i lokallaget? Sjekk ut Aktivitetsbanken vår hudportalen.no.

### Tips til førjulsaktivitet!

Hva med å invitere til en hyggelig førjulskveld med baking av pepperkaker? Visste du at Psoriasis- og eksemforbundet (PEF) har en egen spesialdesignet pepperkakeform, som ligner på figuren i logoen vår? Vi håper at pepperkakene vil skape oppmerksomhet og nysgjerrighet og at de kan bidra til økt kunnskap og forståelse om hvordan det er å leve med en hudsykdom eller psoriasis-artritt. Vi sender ut pepperkakeformer fra kontoret i Oslo, og det er mulig å søke midler fra Dam Ekspress-ordningen til et slikt arrangement.



Kan det friste med en førjulskveld med pepperkakebaking med vår egen pepperkakeform?

**LA ROCHE POSAY**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

ET BEDRE LIV FOR SENSITIV HUD

**MICROBIOME SCIENCE**

TIL HUD MED TENDENS TIL ATOPI

**LIPIKAR BALM AP+M**  
BALANSERER HUDENS MIKROBIOM  
BEROLIGER ØYEBLIKkelig  
KLØESTILLENDE EFFEKT

### TØRR HUD OG HUD MED TENDENS TIL ATOPI

Kroppens mikrobiom er det usynlige økosystemet av mikroorganismer og bakterier som lever på huden din. Disse bakteriene interagerer og kommuniserer med hverandre, og spiller en viktig rolle når det gjelder helse og det å bevare sunn hud.

#### LIPIKAR AP+M

Med sin nye AP + M - teknologi virker Lipikar Balm AP+M på tre nivåer for å begrense virkningen av meget tørr hud og utbrudd: den er umiddelbart beroligende, kløestillende og reduserer forekomsten av utbrudd.

Den forbedrede formuleringen inneholder også Aqua Posae og microresyl, en ny ingrediens som begrenser opphopning av stafylokokker som er involvert i atopi, og dermed styrker balansen i hudens mikrobiom.

**TRINN 1  
LIPIKAR  
SYNDET AP+**  
Beroligende dusj-  
gelékremer som hjelper  
til med å redusere kløe  
og irritasjon forårsaket  
av tørrhet.

**TRINN 2  
LIPIKAR  
BALM AP+M**  
Beroligende og  
styrkende krem til  
kroppen. Kløestil-  
lende effekt. Berol-  
liger øyeblikkelig.

**TRINN 3  
LIPIKAR  
STICK AP+**  
Beroligende stift.  
Reduserer kløe og  
irritasjon forårsaket av  
tørrhet.

**MICROBIOME SCIENCE**

**BEROLIGENDE KROPPSPLEIE. UTEN PARFYME.  
TIL SPEDBARN\*, BARN OG VOKSNE.**

\* Fra 3 måneder

# Arild Dahlen

**Født 20. oktober 1941 – døde 22. juni 2022**

**Det var med** sorg jeg mottok beskjeden om at min venn Arild Dahlen sovnet stille inn den 22. juni 2022 etter en lang tid med sykdom.

**Jeg ble kjent** med denne fine personen på et behandlingsopphold for psoriasis på Lanzarote tidlig på 80-tallet. Vi delte rom og ble gode venner – og vi hadde mye å prate om. Vi ble ledere i hver vår lokale psoriasisforening, Arild i Lillehammer og jeg i Hamar. Vi utvekslet erfaringer, og det ga positive resultater.

**Arild var en** god ambassadør for Norsk Psoriasisforbund og senere Psoriasis- og eksemforbundet (PEF). Og var jeg i Lillehammer, så møtte jeg Arild smilende med brosjyremateriell om psoriasis.

**Videre må jeg** nevne hans engasjement på å styrke økonomien for lokalforeningen, som jeg tror de nyter godt av fortsatt. Vi hadde mye kontakt over en kopp kaffe og på telefon. Jeg kommer til å savne de gode samtalene, og jeg synes jeg hører hans stemme ennå.

**Arild har mottatt** Psoriasis- og eksemforbunds hederspris for sitt sterke engasjement gjennom mange år. Den fikk han på landsmøtet for noe år siden.

**Takk for alt** Arild og hvil i fred.

*Svein Jørgen Åkerland*



## Det er bare å spørre!

Lurer du på noe med din hudsykdom eller psoriasisartritt? Trenger du innspill for å få hverdagen til å gå opp med jobb og smøring? Har du behov for treningstips eller råd om hvordan du skal lage god og sunn mat? Du spør og rådgiverne våre svarer. Du kan godt være anonym. Send spørsmål til [raadgivning@pefnorge.no](mailto:raadgivning@pefnorge.no) Og husk: Det finnes ingen dumme spørsmål!



**Jeg ønsker å spise næringsrikt og variert, men jeg synes det er så dyrt. Jeg merker også de økte matvareprisene godt. Har du noen tips til å få spist slik jeg ønsker, men til en rimeligere penge?**



Takk for et godt og ikke minst aktuelt spørsmål. Matvareprisene har gått opp og det merkes for mange. Jeg har noen tips på lur som jeg selv prøver å benytte meg av:

- Kjøp frukt og grønt i løsvekt. Det er for eksempel mye rimeligere å kjøpe løk i løsvekt fremfor i strømpe. Frukt og grønt i sesong er også ofte rimelig. Nå i september er for eksempel norsk brokkoli, blomkål og sukkererter i sesong.
- Kjøp frosne grønnsaker, frukt og bær. Disse har et like bra næringsinnhold som de ferske. Det samme gjelder fisk. Frossen fisk er



Tidligere helsefaglig rådgiver Astrid Blikstad i Psoriasis- og eksemforbundet (PEF) deltok på OsloMets fagdag om seksuell helse 13. juni. Det ble en ypperlig anledning for PEF til blant annet å profilere temaheftet til forbundet om seksuell helse. Her står Blikstad (t.h.) med Gerd Hilde Lunde, professor ved OsloMet.

## Årets representantskapsmøte

Lørdag 3. september var det tid for årets representantskapsmøte i Psoriasis- og eksemforbundet. I år som i fjor ble det digitalt, og administrasjonen holdt i spakene med sentralstyremedlem Irmelin Einevoll som møteleder. Budsjettet for 2023 ble vedtatt, og representantskapet bestemte at neste år blir det likepersonskurs og organisasjonskurs. Som følge av at flere fylker i landet oppløses, vedtok representantskapet at det er opp til fylkeslagene PEF Vestfold og Telemark og PEF Viken om og hvordan de eventuelt vil gjennomføre en slik oppløsning. PEFs generalsekretær Mari Øvergaard informerte på møtet at det blir representantskapsmøte 1.-3. september 2023 og 7. september 2024. Hun fortalte også at landsmøtet 2024 arrangeres 25.-27. oktober.





Katrine Eikeland



Thea Kristine Lande



Sanna Grydeland

ypperlig å bruke i fiskegryter, ulike pastaretter og i wok.

- Se etter hermetiske bønner, linser, kikerter, hakkede tomater, makrell i tomat, sardiner og liknende. Lang holdbarhet, godt næringsinnhold og rimelig pris.

### Store bokser og kartonger

- Det lønner seg å kjøpe store bokser og kartonger med mat, fremfor små pakninger. Sjekk kilopris fremfor stykkpris når du handler.
- Kjøp fullkornsvarianter av blant annet brød og pasta. Grovt brød kan være noe dyrere enn de lyse variantene, men til gjengjeld metter de bedre. Bor du alene kan det være lurt å fryse ned brødet i skiver og ta opp noen skiver etter hvert som du skal spise det. Da slipper du at brødet blir tørt og at du kaster det. Man kan også lage krutonger av tørt

brød. Prøv det før du kaster tørt brød neste gang!

- Havregryn er rimeligere enn frokostblandinger / müsli. Lag din egen frokostblanding med havregryn, rosiner, gresskarkjerner, litt hakkede mandler og valnøtter. Du bruker kanskje litt penger på dette når du handler inn for første gang, men til gjengjeld varer denne blandingen mye lenger enn de ferdiglagde.
- Spis flere vegetariske middager. Belgfrukter som bønner, linser og kikerter metter godt og er svært næringsrike matvarer.

### Se etter tilbud!

- Se etter tilbud i butikkene. Sjekk de ulike butikkens tilbudsaviser eller applikasjoner på mobilen. Noen butikker tilbyr personlige tilbud dersom du registrerer deg. Her kan du spare mye på de varene du kjøper ofte.

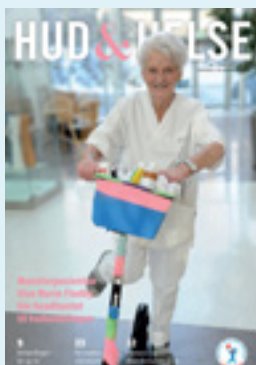
- Se etter matvarer med redusert pris grunnet datostempling. Dette er gull både for lommeboka og for matsvinnet. Her kan man finne mye god mat, ofte til halv pris.
- Jeg vil også anbefale deg å se etter butikkens egne merker. De er ofte vel så bra som de kjente og kjære merkene, men mye rimeligere.
- Til slutt vil jeg anbefale å handle inn stort og ikke så ofte. Da unngår du mange situasjoner der du er sulten og må handle inn til middag uten å ha en plan for hva du skal spise. Det kan fort føre til at handleturen blir mye dyrere (og mindre næringsrik) enn det du ønsker.

Håper du finner tipsene nyttige og lykke til med handlingen!



**Visste du at det går an å lese Hud & Helse på nett?**

**Du finner bladene på [hudoghelse.no](http://hudoghelse.no)**







Medlemsrabatt  
på UV-lysprodukter\*

# Du kan hvis du har lyst...



## UV-lysprodukter til hjemmebehandling fra Scan-Med as Norway

Vi tilbyr deg UV-lysprodukter for behandling i hjemmet, av blant annet psoriasis, vitiligo og eksem. Våre bestselgere er **UV-lyskam** for behandling av hodebunn og **UV-lyskabinett** for behandling av hele kroppen. Hjemmebehandling gir deg frihet til å ta behandling når **du** trenger det.

UV-lyskam og UV-lyskabinett blir levert med UVB (TL-01)- eller UVA-rør.

**Kontakt oss for mer informasjon og tilbud på UV-lysprodukter**

# Scan-Med a/s

Norway

— Din leverandør av medisinsk teknisk utstyr —

Syretårnet 24, 3048 Drammen tel: 32 26 53 30 scan-med@scan-med.no www.scan-med.no

Vi tar forbehold om trykkfeil og endringer i produktsortiment. \*Kan ikke kombineres med andre tilbud



## Oversikt over likepersoner i Psoriasis- og eksemforbundet

### AGDER

**Anne Britt Frivoll**  
psoriasis  
[a.b.nicolaysen@hotmail.com](mailto:a.b.nicolaysen@hotmail.com)  
915 41 762

### INNLANDET

**Maj Christin Stenersen Lund**  
psoriasisartritt  
[stenersenlund@hotmail.com](mailto:stenersenlund@hotmail.com)  
957 89 345

**Eva Høgberget**  
psoriasis  
[evahogbe@gmail.com](mailto:evahogbe@gmail.com)  
958 18 438

**Brit Briskelund**  
psoriasis  
[britbriskelund@hotmail.com](mailto:britbriskelund@hotmail.com)  
976 14 057

**Elisabeth Starheim**  
HS  
[starelis@icloud.com](mailto:starelis@icloud.com)  
976 96 488

**Jan Erik Haugom**  
psoriasisartritt  
[jehaugom@online.no](mailto:jehaugom@online.no)  
988 56 340

### MØRE OG ROMSDAL

**Oddrun S. Lillerud**  
psoriasis og psoriasisartritt  
[o-lill@neasonline.no](mailto:o-lill@neasonline.no)  
922 40 305

**Per Kristian Lange**  
psoriasis og psoriasisartritt  
[pe-kr1@online.no](mailto:pe-kr1@online.no)  
958 88 408

**Kristine Midtsæter**  
HS  
[krimits@hotmail.com](mailto:krimits@hotmail.com)  
944 23 664

### NORDLAND

**Birger Angelsen**  
psoriasis  
[birger.angelsen@gmail.com](mailto:birger.angelsen@gmail.com)  
992 61 604

**Greta Altermark**  
psoriasis  
[altermar@online.no](mailto:altermar@online.no)  
915 93 030

**Marte Øverås**  
psoriasis  
[martec93@gmail.com](mailto:martec93@gmail.com)  
971 30 377

**Aud Steffensen**  
psoriasisartritt  
[aud-steffensen@hotmail.com](mailto:aud-steffensen@hotmail.com)  
906 38 184

**Kate Arnoy**  
psoriasisartritt  
[kate\\_arnoey@hotmail.com](mailto:kate_arnoey@hotmail.com)  
481 92 390

**Viggo Johnsen**  
psoriasisartritt  
[viggojohnsen@hotmail.com](mailto:viggojohnsen@hotmail.com)  
977 76 436

### OSLO

**Jeanette Strand**  
psoriasis og atopisk eksem  
[psj.jeanette@gmail.com](mailto:psj.jeanette@gmail.com)  
454 41 970

**Tove Nestegjerde**  
psoriasisartritt  
[nestegje@online.no](mailto:nestegje@online.no)  
980 54 545

**Grete Tunsjø**  
atopisk eksem  
[g.tunsjo@gmail.com](mailto:g.tunsjo@gmail.com)  
456 17 228

### ROGALAND

**Knut Svela**  
psoriasis  
[knuem@online.no](mailto:knuem@online.no)  
971 54 521

**Annlaug Torgersen**  
psoriasis  
[annlaug.torgersen@gmail.com](mailto:annlaug.torgersen@gmail.com)  
481 78 736

**Helle Vestby Talmo**  
atopisk eksem  
[helle\\_vestby@hotmail.com](mailto:helle_vestby@hotmail.com)  
976 81 243

### TROMS OG FINNMARK

**Kirsti Jensen**  
psoriasis  
[kirsje@online.no](mailto:kirsje@online.no)  
911 66 026

**Annveig Jenssen**  
psoriasis og psoriasisartritt  
[annveig.jenssen@pefnorge.no](mailto:annveig.jenssen@pefnorge.no)  
415 61 844

**Anne Berit Kolset**  
psoriasis og psoriasisartritt  
[abkolset@hotmail.com](mailto:abkolset@hotmail.com)  
970 38 172

**Kirsten Pettersen**  
kronisk urtikaria  
[kirstenp@hotmail.no](mailto:kirstenp@hotmail.no)  
909 42 643

**Eva G. Sjøtun**  
psoriasis og psoriasisartritt  
[geb-sjo@online.no](mailto:geb-sjo@online.no)  
959 60 911

**Ole Harald Sjøtun**  
atopisk eksem  
[o-sjoetu@online.no](mailto:o-sjoetu@online.no)  
900 37 338

**Herdis Pettersen**  
psoriasis  
[herdis.thommesen@gmail.com](mailto:herdis.thommesen@gmail.com)  
959 20 053

### TRØNDELAG

**Anne Katrine Bornstedt**  
psoriasis  
[annekatrine@hotmail.com](mailto:annekatrine@hotmail.com)  
413 68 032

**Brita B. Tiller**  
psoriasis  
[brit-b-t@online.no](mailto:brit-b-t@online.no)  
481 07 785

**Emilie Bergmann**  
psoriasis og psoriasisartritt  
[embergmann97@gmail.com](mailto:embergmann97@gmail.com)  
979 61 156

**Gunn Grav Graffer**  
psoriasis og psoriasisartritt  
[heminggraffer@hotmail.com](mailto:heminggraffer@hotmail.com)  
976 54 264

**Per Erik Gripp**  
psoriasisartritt  
[per.erik.gripp@ntebb.no](mailto:per.erik.gripp@ntebb.no)  
482 70 319

**Frode Tomb Syrstad**  
psoriasis og psoriasisartritt  
[fsyrstad@online.no](mailto:fsyrstad@online.no)  
950 36 530

### VESTFOLD OG TELEMARK

**Grethe Undrum**  
psoriasis  
413 32 383

**Cora Monstad**  
psoriasisartritt  
[ac.linselyst@gmail.com](mailto:ac.linselyst@gmail.com)  
908 52 410

### VESTLAND

**Anne Marie Kvamsås**  
psoriasis  
[annemarietkvamsaas@gmail.com](mailto:annemarietkvamsaas@gmail.com)  
992 53 140

**Hilde Mellum**  
psoriasis og psoriasisartritt  
[hildemellum@gmail.com](mailto:hildemellum@gmail.com)  
986 40 538

**Kenneth Waksvik**  
psoriasis og psoriasisartritt  
[waksvik.k@gmail.com](mailto:waksvik.k@gmail.com)  
473 12 022

**Torild Hille Lokøen**  
psoriasis  
[torild.lok@gmail.com](mailto:torild.lok@gmail.com)  
994 48 521

**Berit Waksdal Øvrebø**  
psoriasis  
[ovrebo.berit@gmail.com](mailto:ovrebo.berit@gmail.com)  
975 73 984

**Gudbjørg Lund Dahl**  
psoriasis  
[gudbjrglundd@hotmail.com](mailto:gudbjrglundd@hotmail.com)  
977 41 385

**Liv Reidun Nesse**  
psoriasis og psoriasisartritt  
[livreidun@netscape.net](mailto:livreidun@netscape.net)  
905 70 146

**Helge Vilhelmsen**  
psoriasisartritt  
[helge.vilhelmsen@eninvest.net](mailto:helge.vilhelmsen@eninvest.net)  
900 55 954

**Kristin Nikøy**  
psoriasisartritt  
[kristinnik67@gmail.com](mailto:kristinnik67@gmail.com)  
902 38 468

**Sol Hege V. Evebø**  
atopisk eksem  
[sol\\_hege@hotmail.com](mailto:sol_hege@hotmail.com)  
482 28 472

### VIKEN

**Gro Larsen**  
psoriasisartritt  
[gro-la3@online.no](mailto:gro-la3@online.no)  
920 37 385

**Reidun Nymo**  
Psoriasis og psoriasisartritt  
[reiny@online.no](mailto:reiny@online.no)  
926 13 463

**Ruby Reppe**  
HS  
[ruby.myhren@gmail.com](mailto:ruby.myhren@gmail.com)  
417 91 569

**Kristian Henriksen**  
psoriasis og psoriasisartritt  
[kristian@pef-ung.no](mailto:kristian@pef-ung.no)  
928 84 681

**Monica Reiss Guvåg**  
psoriasis  
[mkro\\_1@hotmail.com](mailto:mkro_1@hotmail.com)  
952 54 885

**Hilde Lieberg**  
psoriasisartritt  
[hilde@lieberg.no](mailto:hilde@lieberg.no)  
970 30 476

**Elisabeth Engebø**  
HS  
[liza1956@live.no](mailto:liza1956@live.no)  
930 08 733

**Cecilie Walther Holten**  
psoriasis  
[cwholten@gmail.com](mailto:cwholten@gmail.com)  
412 03 583

**Arild Smaaberg**  
psoriasis og psoriasisartritt  
[arilmaa@online.no](mailto:arilmaa@online.no)  
913 17 213

**Liv Skovdahl**  
psoriasis og psoriasisartritt  
[likepersonskordinator@pefnorge.no](mailto:likepersonskordinator@pefnorge.no)  
481 86 232

**Lars Fredrik Olausen**  
psoriasisartritt  
[lafrol@online.no](mailto:lafrol@online.no)  
977 05 234

**Hilde Offerdal Johansen**  
atopisk eksem  
[ghildejoh@gmail.com](mailto:ghildejoh@gmail.com)  
997 38 074



# Hei og hopp alle sammen!

**Håper dere har** hatt en helt fantastisk fin sommer, enten om dere har vært i Norge eller utenlands. Jeg håper alle har vært flinke til å ta vare på seg selv, og gjort masse gøy!

**Hverdagen er i** gang igjen, og vi kan vel være enig at det er litt godt også? Det syntes i alle fall jeg.

**Denne høsten er** det største arrangementet ungdomskonferansen og landsmøtet som blir arrangert på Scandic Asker. Dette er fra 21.-23. oktober. Vi setter fokus på smertemestring.

**Vi håper alle** som melder seg på, vil få nyttig input i løpet av helgen – både praktisk, sosialt og faglig.

**På søndagen vil** det være landsmøte, hvor det blir valg av nytt styre.

**Har du lyst** å være endel av fremtiden til PEF-ung? Da vil vi gjerne høre fra deg, og det er bare å ta kontakt med oss om det eller om noe annet du lurer på.

**Ønsker deg en** riktig fin og god høst. Også håper jeg vi sees på ungdomskonferanse og landsmøte 21.-23. oktober.

Klem fra  
Anette Nærby  
Leder i PEF-ung



**UNGDOMSSTYRET**  
**Leder**  
Anette Nærby  
Tlf.: 995 38 357  
[anette@pef-ung.no](mailto:anette@pef-ung.no)


**Nestleder**  
Malin Landro Angelteit  
Tlf.: 412 39 836  
[malin@pef-ung.no](mailto:malin@pef-ung.no)

**Styremedlemmer**  
Gudbjørg M. L. Dahl  
Tlf.: 977 41 386  
[gudbjorg@pef-ung.no](mailto:gudbjorg@pef-ung.no) Jeanett

Elisabeth Bakken  
Tlf.: 480 48 277  
[elisabeth@pef-ung.no](mailto:elisabeth@pef-ung.no)

Bjørn Erik Strand  
Tlf.: 407 41 838  
[bjorn.erik@pef-ung.no](mailto:bjorn.erik@pef-ung.no)  
**Varamedlemmer**  
Therese Tunglund  
Andrea I. Jensen  
Monica B. Kristensen

[pef-ung.no](http://pef-ung.no)  
[post@pef-ung.no](mailto:post@pef-ung.no)

 Psoriasis- og eksemforbundet (PEF-ung)

 @PEF\_ung

 pefung

**PEF-ung bankgiro:**  
6049.05.32474

**Telefon- og besøkstid:**  
Tlf. 23 37 62 40  
Man–fre 09.00–15.00

# Helt konge!

Maren Awici-Rasmussen



Helgen 24.–26. juni satte 28 spente PEF-ungere nesa mot Ålgård, nærmere bestemt Kongeparken.

**Tekst:** Maren Awici-Rasmussen, organisasjonsrådgiver i Psoriasis- og eksemforbundet

For mange hadde dagene opp mot helgen i Kongeparken i Ålgård utenfor Sandnes bydd på mer spenning enn vanlig. Ville flyet mitt bli innstilt, får jeg bagasjen, kommer jeg frem? Stemningen var særlig spent i ledergruppa, hvor majoriteten kom med fly. Men med en god dose tålmodighet og venting på flyplassen kom alle frem til parken!

Denne helgen stod fellesskap, erfaringsutveksling, (Glamorøs camping. Red. Anmn.) og nye venner på agendaen. Mens flere av familiene etter hvert er blitt gamle travere, var det også mange nye tilskudd til PEF-ungfamilien. Det er alltid litt ekstra gøy å se at nye kommer til og at de som har vært med før vil tilbake!

## Utdeling av goodiebags

Fredag gikk stort sett med til å bli bedre kjent, spise mat sammen, og å motta goodiebags fra PEF-ung. Vi hadde kjøpt inn solhatter med logo på og drikkeflasker som holdt vannet godt og kaldt. Med oss hadde vi også solkremer slik at alle skulle være både hydrert og smurt. Mens noen hadde ankommet tidlig og brukte dagen i

karusellene, kom andre frem relativt sent på fredag.

Lørdag startet med frokost i spisesalen, og vi delte ut et bingo-skjema, som alle deltakerne ble utfordret på å gjennomføre. Deretter gikk vi en god gjeng sammen for å vekke Gråtass. Det var stas å hilse på Gråtass, få sitte på ham og prate litt med traktoren som mange av oss har et forhold til. Ekstra moro er de aktivitetene som man får tilgang til fordi man overnattet i selve parken.

Deretter gikk folk i selvvalgte grupper til ulike aktiviteter. Vi hadde satt opp et program med flere treffpunkt i løpet av dagen, og vi oppfordret alle til å møte opp på dem. Og alle måltidene var felles. Slik fikk vi sikret at fellesskapet ble sterkere. På kveldstid var det et fint uteområde som vi benyttet til å spille og leke sammen. At PEF-ung hadde booket store deler av Brumle-camp, gjorde saken mye enklere. Omtrent alle som var i «fellesområdene» tilhørte oss.

Kongeparken er heller ikke så stor i antall kvadratmeter, så vi møtte stadig andre i parken, og vi flekset litt på hvem som gikk sammen med hvem.

Møtte man noen som ønsket samme aktivitet som deg, så ble man med. Ingen skulle måtte gå alene!

## Kjennemerke bøtthatt

Bøtthattene viste seg å være et godt kjennemerke i parken. De observante barna pekte på karuseller og sa: «Se! Der er en av oss!» Og da kunne man enkelt utvide gruppen og variere litt i hvem som gikk sammen. På kvelden da parken hadde stengt, satt store og små sammen og spilte spill eller tegnet.

Mens fredag og lørdag hadde strålende sol og tropevarme, var søndagen en regnfull dag. Vi hadde kjøpt inn lunsj til hele gruppen, og vi ønsket å tilbringe formiddagen i parken sammen før de som kom med bil kjørte hjem. Men med et guffent vær og kalde kropp, var det flere som kjørte hjem før lunsj, og mange av oss brukte deler av dagen inne på det avlukkede overnattingsområdet for ikke å bli helt gjennomvåte. Sammen spiste de resterende lunsj, og vi dro hjem mette på både mat og opplevelser.

At dette ble en helt KONGE-HELG er det ingen tvil om.

ANNONSE



- «For den som har psoriasis, er interessert i temaet eller ønsker en original, praktisk innføring i hva maten kan gjøre for helsen vår, vil boka kunne gi viktige impulser, utfordre og inspirere til å komme i gang med nye og helsefremmende vaner.» *Dr. Audun Myskja*
- «Slik skal en håndbok for pasienter skrives. Hva er problemet? Hva er oppskriften? Hva er resultatene? Alt smakfullt og presist mellom to permer, lett å lese og bør gå rett hjem til de mange som lider av denne sykdommen!» *Dr. Bjørn Øverbye*
- «Christian Paaske's historie om hvordan han holdt ut i sin personlige søken for å helbrede det uheldelige er en skattekiste av kunnskap forklart på en lettfattelig måte.» *Steven Acuff, bestselgende forfatter*
- «En rørende og bunnløs ærlig gjennomgang av et liv med psoriasis.» *Dr. prof. Allan Fjelstrup*

**Fri fra PSORIASIS**

Trykket eller som e-bok

[www.frifrapсориаsis.no](http://www.frifrapсориаsis.no)

## Sommertur til Kistefos

Lørdag 18. juni arrangerte PEF Telemark busstur til Kistefos Museum, skulpturpark og Hadeland Glassverk.

**Tekst og foto:** Helge Holmberg, PEF Telemark

Vi var 27 personer med på turen. Første stopp var Vik skystasjon ved Steinsfjorden. Her ble vi servert rundstykker og kaffe. Deretter gikk turen til Kistefos, et flott område med mange skulpturer og hovedattraksjonen, det spektakulære museumsbygget The Twist, som skrur

seg over Randselva i et 60 meter langt spenn.

Her var vi i cirka to timer før turen gikk videre til Hadeland Glassverk. Her ble vi servert en nydelig middag med elgkarbonader og dessert. Det ble god tid til å besøke de ulike salgsstedene på området. Hadeland Glassverk

er i dag 260 år, og i den anledning var det etablert et skattekammer der produksjonen fra den spede begynnelsen for 260 år siden og frem til våre dager var utstilt.

En takk til Magnus Reiser for fint opplegg og en behagelig busstur denne lørdagen.



I juni dro PEF Telemark på busstur til Kistefos Museum, skulpturpark og Hadeland Glassverk.

### Rekefest i Porsgrunn

PEF Telemark arrangerte sommeravslutning og rekefest på Helse- og aktivitetssenteret i Porsgrunn tirsdag 10. mai. 27 medlemmer møtte opp til en hyggelig kveld med sosialt samvær med god mat og drikke. Leder Vidar O. Haugen refererte fra landsmøtet i april og minnet oss på bussturen til Kistefoss (The Twist) og Hadeland Glassverk lørdag 18. juni. Haugen ønsket alle god sommer og velkommen tilbake i september

I mai arrangerte PEF Telemark rekefest. Leder Vidar O. Haugen og Tove Lønberg i kjøkkenkomiteen nyter reker (bildet til høyre).





# Sommer, sol og klatring

PEF Trondheim og omegn arrangerte aktivitetsdag i klatreparken på Leangen i Trondheim.

**Tekst:** Gunn Grav Graffer, PEF Trondheim

Denne dagen, 7. august, var det musikkfestival på konsertarenaen som var nabo til klatreparken Høyt og Lavt på Leangen. Musikken runget utover området hele dagen, og vi fikk en fin sommerdag med sol og varme.

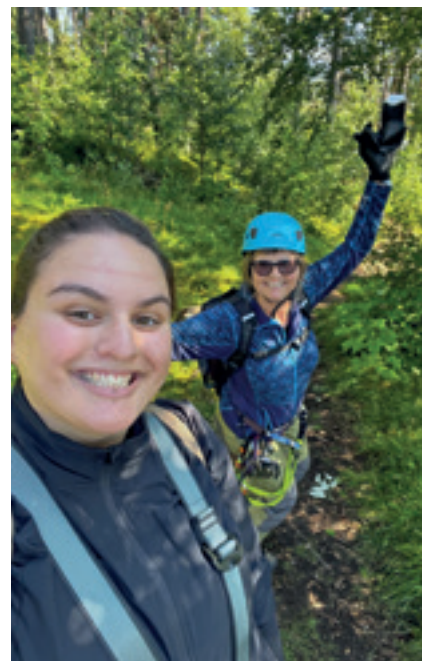
I vår gruppe var det tre barn og sju voksne deltok, og vi fikk utfordret oss gjennom løypene. Først var det påmontering av klatreseler og hjelmer, før vi fikk instruksjoner og gjennomgang av bruk av sikringsutstyr og ei mindre zip-line-løype.

PEF Trondheim og omegns leder, Frode Tomb Syrstad, svingte seg i løypene sammen de vågale, mens ungdomsrepresentant Emilie Bergmann og sentralstyremedlem Gunn Grav Graffer følte seg tryggere på bakken og fulgte opp med billedokumentering.

Det ble også tid for mat, drikke, samtaler og en likepersonsøkt som vil bli fulgt opp senere i høst. Her var det mestring og moro, og tiden gikk altfor fort.

Vi vil ha en annen aktivitetsdag 25. september på Svean Friluftspark i Klæbu. Her blir det en liten «runde

med quiz» i terrenget, grilling, hengekøyer, info og sosialt samvær.



Lokallaget PEF Trondheim og omegn inviterte til sommerdag med klatring.

## 50-årsjubileum i Trondheim

Da har vi i PEF Trondheim og omegn feiret jubileumsåret med en samling hos E. C. Dahls Pub & Kjøkken i Trondheim.

Vi hadde sendt ut invitasjon til medlemmer med ledsager om denne kvelden, og det møtte en fin og trivelig gjeng. Det ble servert en treretters meny som bestod av søtpotetsuppe som forret, grillet kalv ytrefilet til hovedrett og ei sitronterte med marengs til dessert.

Maten var veldig god, og vi anbefaler alle å ta en tur dit. Det ble masse prat, og vi oppdaterte litt om laget og informerte om nytt i forbundet, blant om seniortur til Gran Canaria, trimmen på nettet og om mulighetene som ligger på nettsidene. Her er det mye å finne.

Vi fortalte at Unni Bredal hadde fått hedersbevisning på PEFs landsmøte, og vi overrasket henne med egen markering med blomster som takk for innsatsen.

Alle fikk en bag med hud- og hår-produkter som var sponset av Perrigo, Nesco, Optima, Allderma, La Roche Posay og Pierre-Fabré. Vi takker alle disse for bidragene.

*Styret i PEF Trondheim ved Frode Tomb Syrstad, Emilie Bergmann og Gunn Grav Graffer*



PEF Trondheim og omegn feiret sitt 50-årsjubileum med en bedre middag.

## PEF Drammen på festival

Vi bestemte oss for å ha stand på elvefestivalen i Drammen fra fredag 19. august til søndag 21. august.

**Tekst:** John Marvin Olsen, PEF Drammen

Fra tidligere erfaring vet vi at det er tusenvis av folk i Drammen denne augushelgen, så utstillerne har en fin mulighet til å vise seg fram og sitt budskap. Været var kjempebra helt til søndag ettermiddag, da fossen det ned. Men vi greide det også.

At noen på natta hadde en fest i parken og brukt våre stoler, samt stjålet vår vannkoker får være småtteri, syns nå vi.

Monica Kristine og Øystein Reiss Guvåg gjorde en kjempejobb. De rigget opp og ned, samt pratet med folk. Det samme gjelder Geir Christen-

sen. Han stilte opp, selv om han var på vakt. Han trår til når vi trenger det, og selve dronninga Anne Berit Johansen kom på lørdag og bidro med kunnskap som få andre kan. Hun skaffet også oss et medlem.

Og det var veldig hyggelig av Reidun Nilsen. Hun kom og spurte om vi ønsket hjelp. Vi takket for det, og hun kom også på søndag – imponerende.

Jeg stilte også opp disse dager, men uten alle de som bidro hadde dette ikke vært mulig å være med på. Så takken får være til oss alle.

En del var innom vår stand, og vi forsøker å veilede, informere, spørre litt og gi ut brosjyrer og lesestoff. Vi forteller om vår forening og vårt forbund, men når det kommer til innmelding blir det liksom stopp. Vi får bare stå på som best vi kan.

Så får vi på neste møte evaluere og komme med synspunkter på hva vi skal og om vi bør gjøre noe annerledes. Men én ting vet vi alle, foreningslivet er ikke hva det var. Det opplever vi og mange andre.



PEF Drammen og omegn på stand på Elvefestivalen i august.



## Gamle medlemsblader

Har du tatt vare på gamle medlemsblader? Vi ønsker å samle et komplett digitalt arkiv med alle medlemsblader i forbundet, som vi kan legge ut på Hud & Helses nettside <https://www.hudoghelse.no/> Vi mangler fortsatt flere blader, så hvis du har en eller flere av følgende utgaver vil vi gjerne høre fra deg.

Her er utgavene som mangler:

- PSO-aktuelt nr. 1, 2 og 4 – 1968
- Psoriatiker nr. 1 – 1975
- Psoriatiker nr. 4 – 1987
- Psoriatiker nr. 2 og 3 – 1989
- Psoriatiker nr. 1 – 1993
- Psoriatiker nr. 4 – 2000
- Psoriatiker nr. 2 – 2001
- Psoriatiker nr. 2 – 2002
- Psoriatiker nr. 4 – 2003
- Psoriatiker nr. 2 – 2009



# Temadag i Mysen

Fylkeslaget PEF Viken arrangerte dag med hud som tema 9. juni.

**Tekst:** Liv Skovdahl, PEF Viken

2022. Året da vi alle endelig kan se på veien videre! Etter en vanskelig tid med pandemi og utrygghet, har vi heldigvis igjen frihet – under ansvar – til å planlegge aktiviteter som i lang tid nødvendigvis har vært lagt på is.

## På «gamlemåten»

Etter vel gjennomført hudskole i mars med klare ønsker fra deltakerne om ytterligere samlinger, er vi i gang med standsarbeid på «gamlemåten». Informasjonsstand ved Coop Extra kjøpesenter i Mysen ble gjennomført i juni med velvillig bistand fra absolutt alle i senteret – noe som ble en god opplevelse med besøk av interesserte som blant annet ønsket råd fra hudlege Helge Bengtson. Han ga av sin tid og kunnskap.

Innholdsrike poser med hudpleieprodukter var som alltid kjærkomne, takk til Vitus apotek som i tillegg sponset oss med kveldens hyggelige gavepakning.

Godt samarbeid mellom representantene fra lokal- og fylkeslag viste igjen behovet for synlighet utad, råd og informasjon på et uformelt grunnlag samt innblikk i forbundets arbeid.

## Behandle huden så lenge som mulig

Åpent møte samme kveld fortsatte i Filadelfias perfekt tilrettede lokaler, hvor Opsahl Café sørget godt for oss alle under timene som gikk i tråd med prosjektet «Behandle huden så lenge som mulig», som er støttet av Stiftelsen Dam.

Hud som tema var i høysetet med god gjennomgang av arbeidet, samtidig med små filmsnutter fra PEF.

Kvelden ble behørig avsluttet med innlegg av tidligere forbundsleder Ragnar Akre-Aas fra hans mangeårige erfaring i pasientorganisasjoner nasjonalt og internasjonalt. Vi var alle lydhøre og årvåkne gjennom dette særlig aktuelle emnet: Pasientens medvirkning i helsesektoren er avgjørende for en vellykket helsetjeneste.

Vi kan bare enes om stor takk til alle og enhver – samhold og samarbeid gir resultat, og vi håper å ha startet en positiv trend til oppfølging gjennom lignende arrangement i fylket.



PEF Viken arrangerte temadag om hud i juni.



Har du hørt på Hudpodden?

Podkast fra Psoriasis-  
og eksemforbundet  
og PEF-ung!





Din  
daglige  
ekspert  
til tørr hud

# Til eksem og tørr hud

Forebygger utbrudd og reduserer  
bruk av kortisonkrem



Uten  
parfyme



Kan brukes fra nyfødt



Prisvennlig



Dokumentert effekt



Enkel å smøre ut  
- virker ikke fet og klissete



Les mer her

**DEXERYL**  
Ekspert i behandling av tørr  
og atopisk hud

Pierre Fabre  
DERMATOLOGIE

Visste du at pasienter med kroniske hudlidelser kan motta støtte til nødvendige utgifter ifm. behandling og forebyggelse? Etter folketrykkgloven §5-22 kan det gis delvis støtte med legeerklæring fra spesialist i hudsykdommer eller barnesykdommer.

# Premier 😊



Verdi på premien er kr. 649,-

Vinn Cano+ Moisturizing Body Spray (5 % karbamid)! Dette er en fuktighetskrem i sprayform som styrker hudbarrieren og har fuktighetsgivende egenskaper som behandler tørrhet og kløe. Den lettvinde sprayen absorberes raskt og etterlater huden myk og smidig. Vinnerne får også produkter for tørr og følsom hud fra ACO Special Care: dusjolie, hånd og fotkrem.

	9		7				
		7			6	5	
				5			
9				4		3	
		5		3	2		9
						1	5
					1		
8			2		5	6	7
6	1				3	4	

Løsningsordet med navn og adresse sendes til:

**E-post:** post@pefnorge.no eller

**Postadresse:** Psoriasis- og eksemforbundet, pb. 6547 Etterstad, 0606 OSLO.

**Svarfrist:** 11. november 2022

Vinnerne vil bli kunngjort i neste nummer av Hud & Helse.

Navn:

Adresse:

**Vinnere av kryssord nr. 2 / 2022 ble:**

Jon Per Rødseth, 6240 Ørskog  
Kristine Midtsæter, 6445 Malmefjorden  
Johan Strengen, 7234 Ler

Riktig løsningsord var «**TERRENGSYKLING FÅR ØKENDE POPULARITET**»

Se hudportalen.no/kryssord for fasit

The crossword puzzle grid contains the following words and numbers:

- Across:**
  - 1: IDR-ATLET
  - 2: SANG
  - 3: FISK
  - 4: FRI-TIDEN
- Down:**
  - 1: STÅR
  - 2: KALORI
  - 3: VENS-TREH-ENDT
  - 4: LEVER
- Other words:**
  - UT-SØKT, TERKE, ØJES-TER, BLÅSER, UTFOR, MYSLI, LUFTIG, KUL-TUR
  - I HOL-MES-TRAND, PADLE, DRIKK
  - TITTEL, IKKE
  - STOR FLOTT BIL, SLEKT-NING
  - HAV, DELTA
  - SMYK-KE, BETA, UNN-GÅR, LØG-DEL, FERSK, EINSTEINIUM, MØRK, LEKER
  - HER-LIG, SØKE-DEL-STAT, KRAFT, PRIS, TID, FRON.
  - UT-DRAG, TREG, TILLIT, LØP, NUSSE, FIRMA, PARK, GOLF-UTTR. ORDNE
  - OPPF-INNER, NAVN, RØRE, STROPP, HEIST, SLÅ TEL-BAKE, UTROP, LAV-VANN, NØK-TERN
  - LEG-DELEN, ORIGINAL, UT-ROP
  - FRON., FISK, FRIS-TELSE, SPEIDE, DRIKK, BY I ENG-LAND
  - DELTA, BAKSE, NAKEN INVITE-TERTE, TEM-MES
  - FOLKE-GRUPPE, BY I NEDER-LAND
  - EROB-RER

1. Hva heter sporten som utøves i kraftig vind på vann eller snø, og hvor utøveren - stående på vannbrett, ski eller snøbrett - henger etter et drageformet seil?
2. Hva heter Norges gjennom tidene høyest rangerte tennisspiller?
3. En frukt som fra gammelt av ble dyrket av inkafolket anses å være en av de aller beste fruktene som finnes. Navnet?
4. Hva heter læren om hud og hudsykdommer?







# Differensiering

«Det er mye som er gåtefullt i denne verden. Vi vet ennå lite om hva som skjer i hjernen når vi dør, og ingen kan med sikkerhet si hva som forårsaker at en fødsel starter. Det er mange prosesser i kroppen som fortsatt ikke er kartlagt, og medisinske sannheter kan ha forbløffende kort levetid. Når det gjelder hudsykdommer vet vi pr i dag mye om genetikk, men ikke alle med for eksempel psoriasis kan spore sykdommen tilbake i familien. Selv oppdaget jeg en flekk på benet da jeg var rundt 13 år. Ingen i min familie hadde psoriasis, men moren min, som var sykepleier, fikk tidlig en mistanke

om hva det var. Ikke lenge etter fikk jeg en kraftig halsbetennelse med et uventet symptom i form av røde små prikker over hele overkroppen. De klødde voldsomt.

Det var mitt første psoriasisutbrudd. Senere fikk jeg å vite at det het Guttate psoriasis, fordi den var dråpeformet. Det var dråper over alt, en oversvømmelse, særlig når tårene mine rant. Ganske ubeleilig for en trettenåring. Guttene på skolen, særlig de i klassen over, hadde begynt å vise interesse for oss jenter, og jeg ville som de andre gjerne se pen ut – men nå dette utslettet. Det følte ganske

urettferdig. Hva skulle jeg gjøre? I gymtimen, i dusjen. Jeg kunne jo ikke vise meg frem slik. Tenk om noen sladret til guttene om at jeg var fylt med røde prikker? Grusomt å tenke på! Når jeg personlig synes det er ekkelt, hvordan vil de andres blick på meg være?

De vonde følelsene ga umerkelig næring til et frø som begynte å spire i meg. Et inspirasjonsfrø som fikk meg til å love meg selv at jeg ville gjøre det jeg kunne for å finne et middel som hjalp mot psoriasis.»

# Usynleg

Undersida av huda er kjøtfarga. Liknande rå biff. Nyansar i blå, raud og gul. Nesten som mørk burgunder. Ein vakker farge. Hadde med endå hatt den fargen ytst så hadde psoriasisen

skjult seg godt. Dei vonde, raude flekkane hadde ikkje blitt synleg på kjøtfargen. Berre smerta hadde stått att. Men den held eg usynleg uansett.

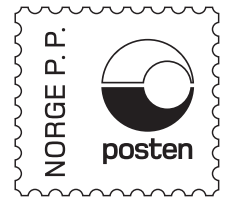
*Tekstutdraget «Differensiering» og diktet «Usynleg» er hentet fra en bok som lanseres i høst med tekster som er skrevet av deltakere i Psoriasis- og eksemforbundets prosjekt Helsefremmende skriving i koronatid.*

## Boklansering

Hvordan har det vært å leve med en kronisk hudsykdom eller leddsykdom under pandemien? Hva har måneder med nedstenging og færre behandlingsmuligheter gjort med sykdommen og livskvaliteten? Ni ulike stemmer fra Psoriasis- og eksemforbundet har funnet sitt språk og sine ord for å beskrive det å være kroniker i koronatid. Resultatet er blitt en bok med

åpne og ærlige dikt og prosa, som lanseres på Litteraturhuset i Oslo lørdag 29. oktober kl. 19.00. På boklanseringen forteller kursleiderne og forfatterne Kjersti Wold og Siri Amalie Oftestad om prosessen med å finne sitt språk for å fortelle sin historie. Boken er en del av prosjektet Helsefremmende skriving i koronatid. Prosjektet er støttet av Stiftelsen Dam.

Foto: Heidi Frostmo



Returadresse:  
Psoriasis- og eksemforbundet  
Postboks 6547 Etterstad  
0606 Oslo

OPPDAG CANOMINI FUKTIGHETSKREM FRA ACO

# For sterk og myk hud for små og store

MED FUKTBINDERNE  
KARBAMID (2%)  
OG  
GLYSEROL (20%)



TA MED  
OVERALT!



# ACO

APOTEKENS COMPOSITA  
SINCE 1939

STYRKER HUDBARRIEREN<sup>1</sup>

GODT TOLERERT VED  
TØRR OG ATOPISK HUD<sup>2</sup>

SELVKONSERVERT -  
UTEN KONSERVERINGSMIDLER<sup>1</sup>

**Referanser:** 1. Canomini Preparatomtale, punkt 5.1, Canomini «ACO HUD» - Felleskatalogen. 2. Danby SG et al., Clin Exp Dermatol. 2022;47(6):1154-1164.  
**Canomini 20 mg/g + 200 mg/g krem (karbamid (urea) + glyserol). OTC. ATC: D02AE51. Indikasjon:** Til behandling av tørr hud hos voksne og barn. **Forpakninger:** 100g tube og 500g pumpeflaske. **Dosering:** Kremen smøres inn minst to ganger daglig, helst etter at huden har vært i kontakt med vann. **Kontraindikasjoner:** Overfølsomhet overfor virkestoffene eller overfor noen av hjelpestoffene. Fullstendig forskrivningsinformasjon og pris finnes på [www.felleskatalogen.no](http://www.felleskatalogen.no). Les pakningen og pakningsvedlegget nøye. Dato for gjennomgang av produktsammendraget 17.11.2021. ACO Hud Nordic AB [www.perrigo.no](http://www.perrigo.no).