

HUD & HELSE

NR. 4 DESEMBER 2022 / 48. ÅRG / PSORIASIS- OG EKSEMFORBUNDET



Kroppskunst
inspirert av utslett

6

Få bilder av
mørk hud

15

Forfatter Thorvald
Steens skam og aksept

26

Fast besøk hos
fotterapeut



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

Senter for bærekraft i helseutdanningene (SHE) ved Universitetet i Oslo undersøker om lærerbøkene i hudundervisningen inkluderer godt nok bilder av hudsykdommer i mørk hud.

22

Ifølge Seksjon for behandlingsreiser til utlandet ved Oslo universitetssykehus får 20 prosent færre pasienter muligheten til klimabehandling i år sammenliknet med normalåret 2019.

26

Psoriasisartritt setter seg i leddene og rammer også neglene. For Thomas Lund fører stivheten til at det er vanskelig å bøye seg ned for å klippe neglene selv.

6



29

Ifølge hudlege Jose Hernán Alfonso finnes det ulike triggere som du kan reagere på ved kronisk urtikaria, og du kan ha én eller flere triggere samtidig.

50

I fem utgaver av Hud & Helse fremover kan du få med deg PEFs organisasjonsskole. Det blir temaer som er viktige for deg som er tillitsvalgt i et lokallag eller et fylkeslag i Psoriasis- og eksemforbundet (PEF).



Hilsen fra redaktøren
Kroppskunst med utslett
Å skrive om sin sykdom
Bokanmeldelse
Hudlegen har ordet
Persontilpasset behandling

s. 5 Sykepleieren har ordet
s. 8 Oversikt fylkes- og lokallag
s. 15 Forbundslederen
s. 18 Ti år som ansatt i PEF
s. 29 Utlysning av forskningsmidler
s. 21 Designer egen kortstokk

s. 24 Oversikt over likepersoner
s. 32 Seniortur til Syden
s. 33 Det er bare å spørre
s. 34 PEF-ung-sidene
s. 35 PEF rundt
s. 36 Kryssord og sudoku

s. 37
s. 38
s. 40
s. 42
s. 44
s. 49

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.

Forsidefoto: Tøri Gjendal



Medlemsrabatt
på UV-lysprodukter*



Få mer tid til det du har lyst til

UV-lysbehandlingsenheter for hjemmebehandling levert 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, **UV-lyskabinett** for behandling av hele kroppen, og **UV-del kroppsenhet** for hender og føtter. 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 as 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

Kjør dermatologidebatt!

Da debatten raste om kosmetisk medisin i forbindelse med at klinikken Nomi skulle åpnes i høst, fikk kvinnehelse økt oppmerksomhet. Det førte blant annet til at Norske Kvinners Sanitetsforening fikk samlet inn over 600 000 kroner i deres «Kronerulling for ekte kvinnehelse». Men det gjenstår fortsatt å se om debatten og engasjementet vil føre til økt finansiering til forskning på kvinnehelse.

Hvor var dermatologien i debatten om «estetisk medisin», «rynkebehandling» og om å «eldes som en Jaguar E-type og ikke noe fra rent a wreck», som sto i den etter hvert så berømte pressemeldingen fra kjendisene Vanessa Rudjord, Pia Tjelto og Synnøve Skarbø? Kjendistrioen trakk seg etter hvert fra samarbeidet, men debatten har fortsatt.

Lege og forsker Henrik Vogt ved Senter for medisinsk etikk ved Universitetet i Oslo etterlyste Legeforeningens stemme i debatten. «Kosmetisk medisin er et folkehelseproblem som legeprofesjonen ikke har tatt skikkelig faglig og etisk stilling til», skriver han i en kronikk i Aftenposten 22. september. Og noen måneder etter henvendte han seg til sykepleierne, som han savnet i den samme debatten.

Vogt har fått støtte fra blant annet barnelege Ketil Størdal og spesialist

Stefán Hjörleifsson i allmennmedisin, som begge er engasjert i Legeforeningens Kloke valg-kampanje. Denne kampanjen har som mål å redusere undersøkelser og behandling som pasienter ikke har nytte av og som i verste fall kan skade. I et innlegg i Dagens Medisin 21. oktober skriver de to legene blant annet: «Fortsatt er det mange uløste medisinske oppgaver i Norge, men fillers og fettsuging er ikke blant dem. Den medisinske profesjonen bør ikke skape etterspørsel etter unødvendige og potensielt skadelige tjenester».

Sykepleierne svarte på kritikken fra Vogt. I et innlegg i Sykepleien 15. november skrev Kristine Kirkeby Fuskeland (leder i faggruppen for sykepleiere i dermatologi og venerologi) og Lill Sverresdatter Larsen (forbundsleder i Norsk Sykepleierforbund) at Norsk Sykepleierforbund har tatt stilling til etiske utfordringer med kosmetisk behandling. De viser blant annet til etiske retningslinjer for leger og sykepleiere som jobber med estetisk medisin som Norsk forening for kvalitet i estetisk medisin.

Tenk hvis debatten om kosmetisk medisin kunne gi enda mer oppmerksomhet til dermatologi? Tenk om NRKs programleder Live Nelvik snakket på nrk.no om hvor opprørt hun var over bruken av ordet «hudutslett» istedenfor «kvinnehelse» i forbindelse med lanseringen av skjønnhetsklinikken Noma. Og så

kunne Helse- og omsorgsminister Ingvild Kjerkol rast mot en industri som legger sten til byrden for folk med hudsykdommer som har nok å tenke på enn å forholde seg til uoppnåelige skjønnhetsidealer.

Skjønnhetsidealet om glatt, myk og plettfri hud blir nesten paradoksalt når du forholder deg til det å ha en hudsykdom, hudutslett eller affisert hud. Da handler hverdagen stort sett om andre ting enn å skaffe seg botox og fillers. For enkelte med atopisk eksem er til og med litt sminke en uting. Og for mange med hudsykdommer handler det dessuten om å takle utfordringer som skam, destruktive blikk fra andre og psykisk uhelse.

For dermatologisk helsepersonell og personer med hudsykdommer er det all grunn til å rase, reagere og kritisere kosmetisk medisin eller skjønnhetsmedisin som først og fremst handler om å se yngre ut og endre på utseendet. Og tenk hvis all oppmerksomheten fra pasienter, fagfolk, kjendiser og etikkforskere kunne ført til at kunnskapen og forskningen på hudsykdommer og psoriasisartritt ble løftet. Det hadde vært no'.



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/Katharina Brodtkorb
T: 919 08 677
E: katharina@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 Tzello
og Marte Øverås.

Layout, design og trykk
Aksell AS
T: 405 01 200
E: post@aksell.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. 1 – 2023
utgis 10. mars 2023

Frist for materiell
9. februar 2023

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.

Kartlegger mangfold i hudundervisningen

En medisinstudent undersøker for tiden om lærebøkene i hudundervisningen på universitetene i Norge inkluderer godt nok bilder av mørk hud.

Tekst: Eldrid Oftestad, redaktør i Hud & Helse

Illustrasjon: iStock

Studien tar for seg innholdet av bilder i læringsmaterialet som benyttes i medisinstudiene på universitetene i Oslo, Bergen, Trondheim og Tromsø, og det er medisinstudenten Bjørnar Lie ved Universitet i Oslo som gjennomfører kartleggingen.

– Vi har tatt for oss fem lærebøker, og vi har undersøkt bildene opp mot Fitzpatrick-skalaen, forteller han.

Fitzpatrick-skalaen er en måte å klassifisere ulike hudtyper på, og de ulike hudtypene deles inn i seks grupper nummerert fra en til seks etter hvor mye melanin som er i huden.

– Vi ser konkret på hvor mange bilder det er i lærebøkene av hudtypene fem og seks. Det vi har funnet ut så langt er at kun 0,7 til 3,0 prosent av alle bildene i bøkene ikke er av hvit hud. Jeg trodde det skulle være ille, men ikke så ille, innrømmer Lie.

I tillegg til å se på bildene som brukes i lærebøkene, ser også studien på hvilke sammenhenger bildene av mørk hud benyttes i.

– Og selv om vi ikke er helt ferdige med studien, ser vi allerede en klar tendens til at bilder av mørk hud blir brukt når det er snakk om sjeldne hudtilstander som syfilis, lepra og tropiske sykdommer. Selv om det kanskje er mer vanlig med disse tilstandene i mørk enn hvit hud, er det fortsatt slik at de vanligste tilstandene i mørk hud er atopisk dermatitt, akne og psoriasis, forteller studenten.

Å gjenkjenne hudsykdommer

Forsker Tony Joakim Ananiassen Sandset på Senter for Sustainable Healthcare Education (SHE – Sen-

ter for bærekraft i helseutdanningene) ved Universitetet i Oslo er en av veilederne i studien. Han bekrefter det medisinstudenten forteller om de foreløpige resultatene.

– Det ser ut som det er underrepresentasjon av mørk hud i læringsmaterialene i hudundervisningen. I studien sammenliknes bilder av de mest vanlige hudsykdommene. Man tenker at det ikke er så viktig å se på de mer eksotiske hudsykdommene, fordi man uansett vil lære om dem etter hvert. Men det er først og fremst viktig å lære og gjenkjenne de mer vanlige hudsykdommene, og derfor bør medisinstudentene se bilder av hudsykdommer i ulike hud. Dette er spesielt viktig i allmennpraksis slik at pasienter kan få rett diagnose og rett behandling.

– Har dere funnet noen forskjeller på universitetene i denne studien?

– Det er vanskelig å vurdere selve undervisningen uten selv å delta på den, men bøkene som er anbefalt er stort sett de samme på de fire universitetene. Men jeg kan si at boken som vi brukte på mitt kull på Universitet i Oslo, er blant de dårligste når det kommer til mangfold, sier Lie.

– Det kan for eksempel hende at den enkelte foreleseren er god på å få det frem hudsykdommer i mørk hud i undervisningen, og det kan for eksempel hende at enkelte viser egne bilder av mørk hud, legger Sandset til.

– Velkjent problemstilling

Forskeren forteller at denne problemstillingen er velkjent i andre land.

– Det er gjort flere studier i USA og England som viser at det er lite formid-

ling av kunnskap om mørk hud for å gjenkjenne hudsykdommer i mørk hud i medisinstudiene. Denne debatten er faktisk gått så langt i England at en medisinstudent, Malone Mukwende, som selv har afrikansk bakgrunn, har laget et læringsverk med hudsykdommer i mørk hud fordi det var en mangelvare. Boken heter Mind the Gap og kan nå også lastes ned gratis som e-bok som en læringsressurs. I USA er dermatologien en av de minst mangfoldige spesialiseringene innenfor medisinen. Det er flere i USA som har pekt på dette, og vi ser nå at det tas grep for nettopp å rette opp denne skjevheten, samt sørge for at man i større grad rekrutterer dermatologer med annen bakgrunn enn hvit i USA, sier Sandset.

Forskeren forteller videre at i Sverige er det også gjort en gjennomgang av læringsverket i hudundervisningen for å sjekke om det er tilfredsstillende formidling av kunnskap om mørk hud.

– Det var noen dermatologer i Sverige som gjorde litt det samme som vi gjør i Norge nå, og i Sverige kom de frem til samme konklusjon som i USA og England. Dette kan henge sammen med at læringsmaterialet på dermatologi ofte er internasjonalt produsert, og derfor er det mye av den samme mangelen som går igjen i flere land. Nå er ikke jeg dermatolog, men jeg vet at dermatologien er et visuelt fag der man i mange tilfeller lærer å diagnostisere ved å se. Og i og med at noen hudsykdommer kan se forskjellig ut i pigmentert hud enn i mindre pigmentert hud, så er det viktig at studentene blir eksponert for bilder med forskjellig hud, forteller Sandset.

Visuelle mønstre og sykdomsbilder

– Hva er målet med denne kartleggingen?

– Hvis det viser seg at det også her i Norge er lite bilder av hudsykdommer i mørk hud, så er det selvfølgelig noe man bør sørge for å korrigere. Det er noe med at noen hudsykdommer kan manifestere seg rett og slett annerledes i mørk hud enn i lys hud. Det handler om visualitet og om å gjenkjenne visuelle mønstre og sykdomsbilder. Det handler om synspersepsjon, så da bør man bli eksponert for hvordan hudsykdommer kan se ut i ulik hud, sier forskeren.

Medisinstudenten forteller at planen er å skrive en artikkel om studien og om hvorfor denne problemstillingen er relevant i Norge i dag.

– Tradisjonelt har Norge vært et homogent samfunn, men som man nå ser blir mer og mer mangfoldig. I for eksempel enkelte bydeler i Oslo vil du som fastlege kanskje ha majoriteten av pasienter med mørk hud.

– Hva er faren hvis ikke hudundervisningen er god nok på mangfold?

– Det kan føre til underdiagnostisering, feildiagnostisering og manglende tillit til helsetjenesten. Hvis det kan føre til at personer av annen etnisk bakgrunn enn majoriteten ikke får kompetent helsehjelp i Norge i dag, så er det skummelt. Jeg har selv lyst til å bli fastlege en gang i tiden, og selv om jeg har en annen etnisitet enn enkelte pasienter, vil jeg at de skal føle seg trygge på at de får kompetent hjelp, understreker medisinstudent Bjørnar Lie.

Sammen med pasientene

– Hvor er de best å få frem mangfold og representasjon i hudundervisningen?

– Jeg har veldig sansen for denne medisinstudenten i England som på eget initiativ allierte seg med andre NGO-ere og laget et oppslagsverk som i dag er blitt en bok som man kan kjøpe. Initiativet kom fra en medisinstudent som har mørk hud. Jeg tenker at man får det beste resultatet hvis man allierer seg med pasientgruppene selv, samt helsevesenet og academia. Jeg har veldig troen på at man kan få økt oppmerksomhet på dette ved å nettopp sette dette på dagsorden. Dette handler i stor grad om kompetanseløft og å få frem eventuelle blindsoner man har i dermatologitreningen, sier forsker Tony Joakim Ananiassen Sandset.



Mer informasjon

1. Se for eksempel disse studiene fra USA og England: Yousuf, Y., & Yu, J. C. (2022). Improving Representation of Skin of Color in a Medical School Preclerkship Dermatology Curriculum. *Medical Science Educator*, 32(1), 27-30 eller Ebeye, T., & Papier, A. (2006). Disparities in dermatology educational resources. *Journal of the American Academy of Dermatology*, 55(4), 687-690 og til slutt, Nolen, L. (2020). How medical education is missing the bull's-eye. *New England Journal of Medicine*, 382(26), 2489-2491.
2. Nettsiden om Mind the Gap: <https://www.blackandbrownskin.co.uk/mindthegap>
3. Om mangfold i dermatologien i USA: Akhiyat, S., Cardwell, L., & Sokumbi, O. (2020). Why dermatology is the second least diverse specialty in medicine: how did we get here? *Clinics in Dermatology*, 38(3), 310-315.
4. Den svenske studien: Elyas, A., Dalgard, F., & Svensson, Å. (2021). Dermatology textbooks in Scandinavia should prepare medical students for ethnic diversity. *Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology: JEADV*.



Som en del av et kunstverk

– Det var viktig å vise utslettet som noe vakkert, sier makeupartisten Linda Røhmen.

En jungel av følelser

Et dovendyr kryper ned fra treet ca. én gang i uken. Denne dagen utsetter den seg for stor risiko fra samfunnet. På bakken har ikke dovendyret noe å skjule seg bak, og er derfor godt synlig for rovdyrene som er på jakt etter middag. Når du har en synlig hudsykdom kjenner man ofte på den samme usikkerheten som et dovendyr. Kan folk se at jeg er annerledes? Kommer noen til å kommentere? Passer jeg inn? Dette er spørsmål alle med en hudsykdom har stilt seg selv. Dovendyret bruker trærne til å skjule seg for samfunnets farer. På mine dårlige dager møter jeg ingen, akkurat som dovendyret holder jeg meg hjemme. Men de fleste dagene er jeg ute blant mennesker og lever et helt vanlig liv. På samme måte som dovendyret skjuler seg i treet har også vi med en hudsykdom et trygt gjemmested, fellesskapet i PEF-ung. Her er alle velkommen og alle passer inn. Sammen kan vi legge bort tankene om hva samfunnet tenker, og bare være oss selv.

Elisabeth Bakken, 28 år

Med leopard som mellomnavn

Fra jeg var liten har jeg alltid hatt leopard som et dyr jeg har vært fascinert av, og et dyr jeg har sett på som vakkert og unikt. Psoriasis har alltid vært en del av meg og min kropp. Den har gitt meg utfordringer, tårer, usikkerhet – men også glede, styrke, selvtillit og trygghet. Jeg bærer min psoriasis, den er en del av meg, akkurat som flekkene på leoparden. Som min psoriasis er pelsen til en leopard ganske lik. Mønsteret på pelsen kan variere fra sted til sted, og fra individ til individ. Dette er noe jeg har erfart på veien, når jeg har møtt mange fantastiske mennesker med lik hudsykdom som min egen. Den dag i dag er fortsatt leopard favorittdyret, men også et mønster som følger meg i hverdagen. Dette skaper en trygghet rundt meg; jeg finner en likhet i leopardmønsteret og min hud. Leopardmønsteret og jeg er blitt bestevenner, og vi kommer til å være det for alltid.

Anette Nærby, 28 år

Utholdenhet

En kronisk sykdom er utholdenhet. Å holde ut. Hele livet har jeg klødd, flasset, smurt kremer og nøye valgt ut klær. Men hele livet har jeg også levd. Det krever mot, styrke og stahet å være annerledes, men det er annerledes som er unikt. Jeg bestemte meg for at jeg er ikke en del av en sykdom, sykdommen er en del av meg. Akkurat som en fisk som svømmer motstrøms for å få det den vil ha, prøver jeg å ikke la psoriasis hindre meg i å gjøre eller nå de tingene jeg vil. For utholdenhet krever ikke bare evnen til å holde ut, det krever også vilje.

Kine Bekkengen, 36 år

Disse tekstene er en del av utstillingen BodyPainT.

Utslett som virkemiddel



Gjennom prosjektet «Med utslett som inspirasjon og lerret» ønsker Psoriasis- og eksemforbundet ung å øke kunnskapen om hudsykdommer og få ned stigma.

Tekst: Thea Kristine Lande, prosjektleder og rådgiver i Psoriasis- og eksemforbundet

Søknaden til dette prosjektet ble innvilget allerede i 2020, men grunnet koronapandemien måtte prosjektet utsettes. I år kom vi ordentlig i gang med prosjektet. Det var plass til syv deltakere i dette prosjektet, og det fylte seg nokså raskt opp. Deretter hadde vi et møte i forkant av kroppsmalingen. Her snakket vi om hva vi ønsket å oppnå med prosjektet og hva

deltakerne kunne tenkt seg å bli malt som. Ulike blomster og dyr gikk igjen som tema. Vi var så heldige at kroppsmaler og makeupartist Linda Røhmen ville være med på prosjektet. Det samme gjaldt fotograf Tøri Gjendal. I mars hadde vi en helg sammen i Oslo der deltakerne ble kroppsmalt og deretter fotografert. Det ble en del venting, men dette ble en fin mulighet til å bli kjent med hverandre.

Så startet prosessen med å skrive tekster. Dette var en prosess som tok tid. Vi hadde nokså god tid at vi til slutt fikk dårlig tid. Men sammen kom vi i mål og alle har skrevet én eller to tekster om det å leve med en kronisk sykdom. Tekstene stilles ut med bildene. Mye av sommeren og høsten gikk med til å finne steder der vi kunne ha utstilling.

Navnet på kunstutstillingen ble BodyPainT. Første stopp på turnéen ble på Vannvogna Café og Bar i Halden sentrum en regnfull dag 7. oktober. Vi kom i kontakt med Tanya Stang Lund som jobbet der, og hun var positiv til dette og behjelpelig med både smått og stort.

Deltakere og modeller i prosjektet, Elisabeth Bakken og Marte Øverås, ønsket velkommen og fortalte kort om

prosjektet. Deretter hadde vi en panelsamtale. Den ble ledet av undertegnede, mens deltakerne i prosjektet, Marte Øverås, Elisabeth Bakken, Regine Folkman Rossnes og Kine Bekkengen var paneldeltakere. Sammen hadde vi en fin samtale om blant annet kroppspress, filter-samfunnet, representasjon i film og bøker og om hva vi kan gjøre for å snu en dårlig dag.

Etter samtalen kom det flere gode spørsmål fra salen, og så spilte DJ Ragnar Sebastian Høyer og Farhad Ashtiani for oss. Folk spiste og så på bildene.

Andre stopp på turnéen ble på hotellet Scandic Asker i forbindelse med PEF-ungs ungdomskonferanse og landsmøte 21.-23. oktober. Bildene fikk pryde det store møterommet vi hadde der. Noen av gjestene på hotellet kom innom og så på bildene. Tredje stopp for utstillingen var på Barkaden i Drammen 10. november.

Vi var også så heldige å bli invitert til å stille ut bildene på Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon (FFO) sin feiring av FN's internasjonale dag for funksjonshemmede på Vega Scene i Oslo lørdag 3. desember. Vi har også planer om å ha en utstilling på Image



7. oktober åpnet utstillingen BodyPainT på Vannvogna Café og Bar i Halden sentrum.



Ett av bildene som ble stilt ut i utstillingen BodyPaint.
Foto: Tøri Gjendal

Akademiet i Oslo, på Spillhuset i Bergen og på Grottebadet i Harstad i 2023.

Og når prosjektet er ferdig skal deltakerne få ett bilde hver. De resterende bildene skal vi gi bort til hudavdelingene rundt omkring i landet.

På spørsmål om hvorfor deltakerne ønsket å være med på dette prosjektet, fikk vi dette svaret fra Regine Folkmann Rossnes: «Det er flere grunner til at jeg ble med i dette prosjektet. Jeg er åpen om å ha kroniske sykdommer, men snakker helst ikke om dem. For jeg er mer enn sykdommene jeg lever med. I samfunnet vårt har vi et

unødvendig stort utseendepress. Det er bare å ta en nærmere titt på de retusjerte reklamene som omgir oss. Jeg ønsker å bidra til at flere blir kvitt skam over utseendet sitt, og derfor stilte jeg opp med kroppen min som lerret. Det er fint å kunne gjøre noe produktivt ut av det kjipe. Jeg vet hvor viktig det kan være å vite at man ikke er alene om ting, men har behov for konkrete eksempler. Jeg skammer meg ikke over utseendet mitt, men plages av smertene. Om det kan hjelpe noen med å stille opp på et prosjekt som dette, hvorfor ikke? I tillegg har jeg

«Det er fint å kunne gjøre noe produktivt ut av det kjipe»

lenge hatt lyst til å vite hvordan bodypaint fungerer i praksis, så dette var en ekstra fin mulighet til nettopp dette. Fotograf Tøri Gjendal har

dessuten fotografert meg ved flere prosjekter. Jeg vet hvor dyktig hun er, og jeg visste at bildene kom til å bli magiske. Og slik er de blitt!»

Og med dét takker vi Stiftelsen Dam for muligheten til å gjennomføre dette prosjektet. Undertegnede vil også takke alle deltakerne og alle andre som er involvert i prosjektet på en eller annen måte.



– Jeg ble veldig inspirert av samholdet i PEF-
ung, sier makeupartist Linda Røhmen.

Vil få frem det vakre

Det var viktig for makeupartist Linda Røhmen å ha med utslettet i kunsten for å vise det som noe vakkert.

Tekst: Eldrid Oftestad, redaktør i Hud & Helse

Foto: Tøri Gjendal

Makeupartist Linda Røhmen sa ja til å være med på kroppskunstprosjektet til PEF-ung fordi hun er spesielt glad i å bruke kroppsmaling i kunstsammenheng.

– Jeg likte med en gang ideen som ble lagt frem, da jeg ble spurt om å være med. Dette prosjektet ga meg både ideer og bilder jeg umiddelbart begynte å spinne videre på, forteller hun.

Den 42 år gamle makeupartisten jobber fast på skolen Imageakademiet, som tilbyr utdanning innen makeup og styling. Røhmen er faglig leder på skolen. Ved siden av det jobber hun mye med reklame og film, og hun har jobbet med ansikts- og kroppsmaling siden 1996.

Kroppskunstneren har også et personlig forhold til hudsykdommer.

– Jeg er oppvokst med mye eksem selv, og jeg har problemer med huden i ansiktet. Og min mann og svigerfar er plaget med psoriasis. Mange av deltakerne i prosjektet var mye mer plaget enn jeg har vært, men jeg følte at dette var noe som var viktig for meg å være med på. Prosjektet ble utsatt en del på grunn av koronapandemien, men jeg er veldig glad for at vi fikk gjennomført det likevel.

Blomstertemaer

– *Hvordan jobbet du med deltakerne?*

– Vi hadde flere digitale møter på Teams underveis, der vi pratet om hva vi kunne tenke oss som tema. For eksempel gikk blomster igjen hos mange av deltakerne. Jeg ba dem sende meg noen ord om seg selv på epost eller på sms, og gjerne med noen bilder av seg der utslettet vises. Så kom hun opp med ideene for selve bildene.

– Det er jo naturlig siden jeg vet hvordan kroppsmaling fungerer og vet hva som er mulig å få til. Deretter

printet jeg ut bildene av utslettene og laget skisser rundt dem. I skissene prøvde jeg å ta med litt av personligheten til deltakerne. Og der det var mulig, tok jeg med elementer de hadde et nært forhold til, forteller hun.

En av utfordringene hun var klar over, var at utslettet ikke var konstant. Dermed var det en risiko for at utslettet kunne se annerledes ut på selve opptaksdagen.

– Derfor tilpasset jeg motivet på huden på opptaksdagen. Da dukket det også opp noen bilder som ikke var planlagt på forhånd.

Makeupartisten forteller videre at noen av skissene rakk de ikke gjøre.

– Det hadde vært gøy å gjøre en annen gang, sier hun.

En del av kunstverket

– *Hvordan jobbet du med å forene hudutslettene og malingen uten å skjule utslettene?*

– Det var viktig for meg å ha med utslettet i selve kunsten, og det å vise det som noe vakkert. En av deltakerne sa at moren kalte utslettet for roser. Det synes jeg er vakkert. Så det å lage blomster og annet der hudtilstanden er en del av selve verket og ikke tildekket, er spesielt viktig i denne sammen-

hengen. Det er noe av budskapet i utstillingen. Utslettene har ganske ofte et rosapreg over seg, derfor er mange av bildene i rosa og røde fargetoner, men en av deltakerne hadde et utslett i en hvit farge mot brun hud. Da malte jeg et skogsmotiv med hennes kraftdyr koala hengende i et tre. Det var hennes ønske at koalaen skulle være med.

Røhmen er i utgangspunktet sminkør, og gjennom sminkørjobben har hun møtt flere mennesker som har hudsykdommer, som blant annet rosacea og psoriasis. Rosacea er en kronisk betennelse som gir rødhet i huden i ansiktet.

– Da velger jeg produkter ut ifra det. Alle kan sminkes, men jeg ønsker ikke å aktivere noe mer med sminken. Så da er jeg bevisst på produkter og hvilken type sminkefjerner jeg bruker. I jobben med kroppsmaling hender det at enkelte har noen utfordringer, men så lenge det ikke er åpne sår, maler jeg som regel over. Det eneste som jeg tenker kan være en utfordring, er at malingen kan sitte litt bedre på tørre områder. Så der må man være litt mer oppmerksom så man får det av.

Motiv om samhold

To av bildene i utstillingen er av alle deltakerne i prosjektet, og de fleste av dem er malt i sort. Røhmen var litt usikker på om det ville bli vanskelig å fjerne den sorte malingen, men det gikk greit å få av malingen.

– Jeg ble veldig inspirert av samholdet i PEF-ung, og da kom ideen til gruppebildet og bildet av hendene. Det skal vise at de er der for hverandre, sier makeupartist Linda Røhmen.

– Jeg følte at dette var noe som var viktig for meg å være med på, forteller makeupartist Linda Røhmen om kroppskunstprosjektet til PEF-ung. Foto: Privat





Pasienten i **fokus**

UCB er lidenskapelig og langsiktig engasjert i å hjelpe pasienter med alvorlig sykdom. UCB ønsker å bidra til at disse pasientene og deres familier kan ha en normal hverdag.

Vår ambisjon er å kunne tilby nyskapende medisiner og banebrytende løsninger innenfor nevrologi og immunologi. Vi fremmer innovativ vitenskapelig forskning ut fra pasientenes behov.

Den langsomme og lange veien

For forfatter Thorvald Steen var det en lang vei fra skamfullhet til aksept for sin sykdom.

Tekst: Eldrid Oftestad

Han hadde skrevet om sin muskelsykdom tidligere, den prisbelønte forfatteren Thorvald Steen. Han har skrevet innenfor mange ulike sjangre, vunnet flere priser og er kjent for sitt engasjement for ytringsfrihet og menneskerettigheter. Men da han ga ut den selvbiografiske romanen «Det hvite badehuset» i 2017, fikk hans sykdomshistorie mer oppmerksomhet, og romanen skapte begeistring hos anmelderne. To år senere kom den frittstående oppfølgeren «Det siste fotografiet».

Steen var bare 16 år da han fikk diagnosen progressiv muskeldystrofi av typen facioscapulohumeral. Det er en sjelden og arvelig sykdom der muskulaturen brytes gradvis ned og erstattes med fett og bindevev. Steen gikk til legen etter at han hadde falt i en hoppbakke. Han trodde at han hadde fått en strekkskade, men det viste seg å være noe helt annet. På grunn av sin sykdom må den prisbelønte forfatteren i dag bruke rullestol.

En gang på 70-tallet

Det tok lang tid før Steen klarte å akseptere sykdommen sin.

– Det er ikke noe rart om folk kjemper imot det å akseptere sin egen sykdom. Jeg var en atlet som hoppet på ski, og for meg var denne prosessen preget av selvforraket. Jeg skjønnte etter hvert at det var det stikk motsatte, og nå kjenner jeg ikke lenger noe mer på skamfullhet. Jeg klarte omsider å forstå

at jeg hadde noen kvaliteter likevel. Men det var langsomt å komme dit at jeg aksepterte sykdommen min og situasjonen min, forteller han.

En gang på 70-tallet på Gaustad sykehus i Oslo kommer vendepunktet. Thorvald Steen jobber som maler, og står høyt oppe i en stige med sitt malingspann. Stigen står helt ytterst på toppen av en trapp. En gammel

dame som er innlagt på sykehuset, betrakter ham.

– Jeg begynte å få mareritt om at kroppen endret seg, og jeg ble suicidal. En psykotisk pasient oppdaget det, og hun var alene om å se det. Hun sa til meg: «Jeg ser hva du sliter med». Det førte til at jeg stengte meg inne i fire døgn. Det raste inni meg, men jeg kom ut i igjen og på jobb. Heldigvis vant det positive inni meg, og jeg tenkte at jeg kunne tross alt hjelpe mange mennesker. Jeg fant det jeg ville leve for. Jeg hadde klart å jobbe for andre, og jeg ble mer og mer klar over at dette var det som ville hjelpe meg.

Familiehemmeligheten

I bøkene «Det hvite badehuset» og «Det siste fotografiet» skriver Steen om sin jakt på å komme til bunns i familiehemmeligheten om hvorfor moren hans ikke ville ha kontakt med broren og faren som hadde samme muskelsykdom som sønnen. Det var først som godt voksen at Steen fikk vite om familiehemmeligheten.



Forfatter Thorvald Steen sier i dokumentarfilmen «Kunsten å plystre» at han vil skrive bøker som ingen andre kan skrive.

Foto: Trine Hisdal / Forlaget Oktober

– Det ble veldig tydelig da jeg begynte å skrive om disse tingene at jeg kunne skrive skjønnlitterært om det. I mine øyne er det da bedre å få med seg mer av det komplekse bildet i en roman, og i bøkene skriver jeg noveller, dialog, essayistisk og lyrikk. Det er flere sjangre i romanen. Romaner er bastarder som tillater dette. Men jeg kunne ikke ha skrevet disse romanene uten en form for distanse, for jeg ville ikke gjøre moren min til en skurk. Jeg gir moren i →

romanen gode poenger og gode replikker. Jeg ville ikke skrive en «å ha en form oppgjør med mor»-bok, men heller gå inn i hvorfor vi gjør som vi gjør. Det må en mulig distanse til for å få til det, men replikkene i bøkene er nærme de opprinnelige. Og jeg har holdt meg til det grunnleggende, å skrive om sykdommen så sannferdig som mulig. Den aksepten for å forene sannferdige kunstneriske uttrykk – det er helse meg.

Demokratisk prosjekt

Steen deltok i en samtale om å skrive om sin sykdom på Psoriasis- og eksemforbundets lansering av boken «Tekstur. Historier om hud» på Verdens psoriasisdag 29. oktober på Litteraturhuset i Oslo. Forfatteren karakteriserer boken og prosjektet som nærmest et demokratisk prosjekt.

– Når medisiner og vitenskap skal uttrykke noe særegent om en type sykdom, så er det minste felles multiplum som beskriver den. Det vil si at det er det som forener mange eksempler i ett. Det blir veldig generelt og veldig lite spesifikt. Det fine med denne boken er at dette er demokratisk. Her får man en rekke forskjellige varianter og høyst individuelle opplevelser av sykdommen. De er først og fremst subjektive, og de er dønn ærlige og korrekte. De tar utgangspunktet i egne erfaringer, og for meg så blir det både demokratisk og mye mer sannere, understreker han.

Det destruktive blikket

Steen skriver også om det destruktive blikket – det blikket som gjør at du føler ubehag.

– Kjenner du fortsatt ofte på dette ubehaget?

– Jeg er blitt mindre opptatt av dette blikket, og nå gir jeg mer blanke faen. Jeg er blitt mer fandenivoldsk, og jeg liker å se på reaksjonene. Jeg engster meg ikke lenger for å dra på Litteraturhuset i Oslo med alle de praktiske utfordringene det betyr og at mange ser på meg og gjenkjenner meg og vil snakke med meg. Det er veldig mange som ser på meg som apekatten

på et sirkus, og tidligere gjorde det noe med meg. Men for barna og kona mi er disse blikkene krevende, at de ser hvordan folk helt uten noen skam snur seg etter meg. Men jeg tar det i dag med stor ro, jeg er vant til det.

Naivt å være åpen hele tiden

Selv om Steen ønsker å komme til bunns i hvorfor moren ikke ville avsløre familiehemmeligheten, skriver han at det også var fornuftig, som moren sa, å holde sykdommen hemmelig med tanke på fremtidige arbeidsgivere. Og forfatteren mener fortsatt det.

– Som hovedvernombud i 20 år vil jeg fraråde å være åpen og ærlig om sykdommen din overfor en fremtidig arbeidsgiver. Der er moren min og jeg på lik linje. Men det er noe annet å være åpen om din sykdom for menneskene rundt deg. Målet må være å være åpen, men å være det hele tiden er naivt.

Forfatteren husker godt at han som 19–20-åring dekket seg til på stranda fordi han skammet seg over sin overkropp fordi skulderbladene skilte seg ut.

– Jeg hadde et kjempekompleks. Men da jeg viste frem overkroppen på stranda, oppdaget jeg at andre hadde andre ting og fortalte om det. «Du har det, ja. Men jeg har et gigantisk arr», kunne de si. Alle har noe, og veldig mange sliter med sånne ting, sier han.

En herlig trass

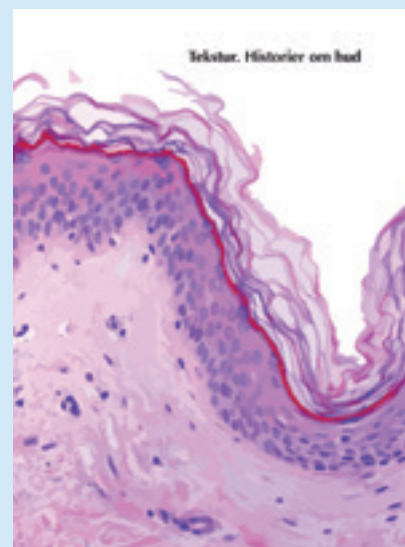
Dokumentarfilmen «Kunsten å plystre» av Per Maning ble laget mens Steen skrev romanene «Det hvite badehuset» og «Det siste fotografiet». Filmen om Steen og sykdommen hans vant i fjor prisen for beste dokumentarfilm mellomengde under dokumentarfilmfestivalen Nordic docs i Fredrikstad. I filmen sier forfatteren at det også er noe fint med å ha en sykdom og at han har en herlig trass i seg siden han er langsam. Men det betyr ikke at han mener at det alltid er riktig å tenke positivt.

– Man må ta ut sin vrede. Det er fryktelig og slitsomt å gå rundt som en positiv godfjott. Det er destruktivt. Jeg anbefaler å gå ut når det er fullmåne til en skogkant, i skogen eller i en blindvei for å ule mot månen. Det er en god øvelse å være sint og rasende og lei seg. Hvis man ikke klarer de tingene, klarer man ikke å glede seg over små detaljer, som et glass vin,

«Man må ta ut sin vrede. Det er fryktelig og slitsomt å gå rundt som en positiv godfjott»

Bok om å leve med en hudsykdom

Boken «Tekstur. Historier om hud» består av dikt og prosatekster skrevet av medlemmer i Psoriasis- og eksemforbundet (PEF). Boken er en del av prosjektet «Helsefremmende skriving i koronatid» som er støttet av Stiftelsen Dam. Høsten 2021 arrangerte PEF kurs online for medlemmer som ønsket å skrive om sitt eget liv og hvordan det er å leve med diagnosen sin. I løpet av tre kurshelger fikk deltakerne ulike kreative skriveoppgaver under ledelse av forfatterne Kjersti Wold og Siri Amalie Oftestad. I etterkant ble tekster bearbeidet for å være en del av en antologi, som ble lansert 29. oktober på Litteraturhuset i Oslo. I tillegg til å inneholde tekster av deltakerne, er det også flere skriveøvelser. Tanken bak disse øvelsene er å gi flere mulighet til å prøve seg på kreativ skriving.



naturen eller en koselig opplevelse med noen man liker. Men det må være greit å ta ut sinne på sin egen sykdom, som da jeg mistet noe på gulvet tidligere i dag og som jeg ikke klarer å ta opp. Jeg sier ikke at det er hyggelig at jeg mistet disse tingene ti over ni i dag tidlig og at nå er klokken to, og jeg klarer fortsatt ikke å ta opp de tingene.

– *Henger ditt syn på din rolle som annerledes sammen med ditt store engasjement for ytringsfrihet og menneskerettigheter?*

– Jeg var en fighter da jeg gikk på skolen, og jeg har vært en aktiv tillitsvalgt på skolen og senere i arbeidslivet.

Som forfatter var jeg opptatt av ytringsfrihet i Norge og i andre land, og det hjelper noe på. Det er jeg ikke i tvil om. Jeg har gått gjennom og lurt på hva kan jeg få til på tross av min sykdom, og jeg vil råde folk til å akseptere de kampene de vil ta og ikke mist de kampene de ikke skal bry seg om. Jeg har laget mine egne rom i livet der jeg får en seier, og det vil jeg anbefale, sier forfatter Thorvald Steen.

Artikkelforfatteren Eldrid Oftestad er også prosjektleder for Helsefremmende skriving og boken «Tekstur. Historier om hud».

«Jeg har gått gjennom og lurt på hva kan jeg få til på tross av min sykdom, og jeg vil råde folk til å akseptere de kampene de vil ta og ikke mist de kampene de ikke skal bry seg om»

– Opplevde fellesskap

Magnus Harding fulgte PEFs skrivekurs i helsefremmende skriving. Han fikk inntrykk av at deltakerne fikk mye ut av det.

Skrivekurset til Psoriasis- og eksemforbundet (PEF) ble en del av feltarbeidet i mastergradstudiene til Magnus Harding i antropologi ved Københavns Universitet. Han fullførte masteroppgaven «Writing groups and wellbeing. Crafting selves and communities through storytelling» i mai. PEFs skrivekurs var en del av organisasjonens prosjekt «Helsefremmende skriving i koronatid». Harding ønsket å undersøke sammenhengen mellom kreativ skriving og helse, og i tillegg til å følge kurset, intervjuet han flere av deltakerne.

– Jeg er veldig interessert i hvordan skriving kan bidra positivt til menneskers følelse av trivsel, og jeg valgte å jobbe med dette temaet i min masteroppgave. Jeg sa ja til å følge kurset, fordi skrivekurset passet til mitt forskningsområde og fordi Kjersti Wold har stor erfaring med å jobbe med skrivning som et verktøy til å fremme menneskers trivsel og helse, forteller Harding.

Forfatteren Kjersti Wold var en av kurslederne på skrivekurset til PEF.

Wold har skrevet bøkene «Helsefremmende skriving» og «Skriv ditt liv» og er en dreven kursholder i helsefremmende skriving. Helsefremmende skriving handler kort sagt om å bruke skriving som verktøy for å fortelle sin egen historie som kan bidra til å øke livskvaliteten. Wold ledet skrivekurset sammen med forfatter Siri Amalie Oftestad.

Opplevde anerkjennelse

Etter å ha fulgt skrivekurset og snakket med flere av deltakerne fikk Harding inntrykk av at de fikk mye ut av det.

– De kunne speile seg hos de andre deltakerne og oppleve anerkjennelse fra flere som hadde opplevd liknende situasjoner, og de følte at de ble bedre i å skrive.

I masteroppgaven sin sammenlikner Harding skrivekurset til PEF med et annet skrivekurs for mennesker med psykiatriske diagnoser. Han konkluderer med at sistnevnte kurs lyktes bedre i å øke deltakernes velvære eller livskvalitet enn PEFs kurs. Inntrykket hans er at det var mer helsefremmende

å skrive om andre ting enn sin diagnose for å øke livskvaliteten.

– Det virket som gruppen som møttes for å skrive om alt annet enn sin diagnose, fikk mer utbytte siden de ikke var begrenset av å ta utgangspunktet i sin diagnose. For dem var det enormt frigjørende at de for en gangs skyld kunne legge sine diagnoser til side og utforske andre sider av sin personlighet og historie. Flere av deltakerne i PEFs skrivekurs fortalte meg at de syntes det var begrensende at de først og fremst skulle være opptatt av diagnosen sin. Men det betyr ikke at de ikke fikk noe ut av å delta på kurset. Det virket virkelig som de fikk det ved å være en del av et fellesskap med folk som forstod situasjonen og derfor kunne gi sin støtte, og så følte de på mestring i form av at de ble dyktigere til å skrive.

Prosjektleder Eldrid Oftestad ble ikke intervjuet av Magnus Harding til masteroppgaven hans. Kursleder og forfatter Siri A. Oftestad og Eldrid Oftestad er søstre.

Lettlest om hud

Jeg tror og håper at denne boken er skrevet på en måte som gjør at alle kan lese den.

Tekst: Katrine Eikeland, helsefaglig rådgiver i Psoriasis- og eksemforbundet

Boken «Hudfrisk. Om hudens basale behov, tørr hud og hudpleie» er skrevet av hudlegene Teresa Løvold Berents og Jan-Øivind Holm ved Oslo universitetssykehus. Boken handler, som oppgitt i tittelen, om hudens basale behov, tørr hud og hudpleie. Den er lettlest og gir en fin innføring i hud, med spesielt fokus på tørr hud. Den er inndelt i flere korte kapitler, med oversiktlige undertitler som gjør boken lett å lese og finne fram i.

Boken oppgir å henvende seg først og fremst til sykepleiere som kommer i

kontakt med huden i ulike nivåer i helsetjenesten. Den oppgir også å henvende seg til andre yrkesprofesjoner som arbeider med hud. Samtidig tror og håper forfatterne at boken er skrevet på en måte som gjør at alle kan lese den.

«Boken redegjør blant annet for hudens funksjon, hva tørr hud er, kløe og hva det innebærer å leve med tørr hud»

forståelig, noe faguttrykk brukes, men ofte er det lagt til små faktabokser og illustrasjoner som gir økt forståelse. Boken redegjør blant annet for hudens funksjon, hva tørr hud er, kløe og hva

Nettopp dette syns jeg de lykkes godt med gjennom skrivemåten og formen. Språket er

det innebærer å leve med tørr hud. Noe av informasjonen er rettet mot forskjellige hudsykdommer, men man lærer også mye om huden generelt.

I boken belyses viktigheten av behandling og forebygging ved tørr hud. Hudlegene skriver informativt og godt om fuktighetskremer, oljer og salver.



FÅ 50 % PÅ ET VALGFRITT PRODUKT*

Meld deg inn i

Boots Kundeklubb



Send **SMS** med kodeord **BOOTS** til **2030**, eller meld deg inn via boots.no



*gjelder ikke legemidler, reseptbelagte varer og covid-19 selvtestere

To tattoo or not to tatoo?

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



Tatovering er stort sett ikke farlig, men noen med psoriasis kan utvikle psoriasisutslett i tatoveringen.

Psoriasis er en merkelig sykdom. Vi vet lite eller ingenting om hvorfor utslettet oppstår akkurat der det oppstår, og hvorfor huden ellers ser helt normal ut. Men man har lenge observert at psoriasis-utslett gjerne oppstår der huden har fått et slag eller et trykk eller er blitt gnisset på, operert eller på andre måter blitt påvirket eller skadet. Det er dette som kalles Købners fenomen, oppkalt etter legen som beskrev fenomenet første gang.

Købners fenomen ved psoriasis kan også oppstå som følge av tatovering, slik som blant annet en finsk hudlege har beskrevet (1). Hans pasienter opplevde å få psoriasisutslett i tatoveringsområdet en til fire uker etter at tatoveringsprosessen var avsluttet. Andre rapporter viser at psoriasis-utslettet kan oppstå flere måneder senere. Forløpet og behandlingen er som ellers ved psoriasis.

Vi hudleger anbefaler at pasienter med psoriasis avstår fra tatovering når utslettet er aktivt og mens man får aktiv behandling, særlig ved systemisk behandling med tabletter, sprøyte eller infusjon.

Men komplikasjoner kan likevel oppstå. I en stor studie fra Frankrike med over 2 000 pasienter med psoriasis, hadde rundt 400 til sammen nesten 900 tatoveringer (2). Av dem som hadde tatoveringer, hadde rundt sju prosent opplevd ulike former for komplikasjoner, slik som hevelse, kløe,

allergiske reaksjoner eller Købners fenomen, og oftere hos dem som samtidig fikk aktiv behandling mot sin psoriasis.

Av dem som ikke var tatovert, hadde rundt 250 avstått fra å bli tatovert for å unngå Købners fenomen.

Folk med psoriasis må selv vurdere om de vil bli tatovert eller avstå på grunn av risikoen for Købners fenomen eller andre komplikasjoner. Det er også en viss fare for å utvikle allergi mot tatoveringsvæsken og for ulike infeksjo-

ner, selv om dette er sjelden. Tatovering er ikke farlig, men det er heller ikke uten risiko.

«Pasienter med psoriasis bør avstå fra tatovering når utslettet er aktivt»

Referanser:

1. Kluger N et al. *Tattooing and psoriasis: a case series and review of the literature.* *Int J Dermatol* 2017; 56: 822-7.
2. Grodner C et al. *Tattoo complications in treated and non-treated psoriatic patients.* *J Eur Acad Dermatol Venereol* 2020; 34: 888-96.

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 Hudlegeforeningen i perioden 2013-2019.



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/

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

janssen  Immunology

PHARMACEUTICAL COMPANIES OF *Johnson & Johnson*

Nytt om individuell behandling

Ifølge Nye metoder inngår skjønnsmessige vurderinger som en del av totalvurderingen ved vurdering av et nytt legemiddel.

Tekst: Eldrid Oftestad, redaktør i Hud & Helse

Systemet Nye metoder bestemmer hvilke behandlinger som skal innføres og få offentlig finansiering, og det er prioriteringskriteriene som legges til grunn for vedtakene som fattes. Prioriteringskriteriene er vedtatt av Stortinget og er rammen for arbeidet i Nye metoder. Et tiltak vurderes med andre ord etter tre kriterier, og de tre kriteriene er nytte-, alvorlighet- og ressurskriteriet. Disse kriteriene vurderes samlet og veies mot hverandre.

I en rapport fra helseregionene i fjor beskrives ordninger for å tilrettelegge for innføring av persontilpasset medisin. Betyr det at det legges opp til en mulighet for at behandlinger kan innføres på individnivå i systemet Nye metoder? Vi spurte sekretariatet i Nye metoder for å få en oppklaring.

– Dette er ikke en utredning om innføring av persontilpasset medisin som sådan, men for å håndtere metoder der dokumentasjonen bygger på studier med små pasientgrupper og kort oppfølgings-tid, som medfører stor usikkerhet i vurderingen i tillegg til at prisen på legemidlene ofte er svært høy, sier Gunn Fredriksen, seniorrådgiver i Helse Midt-Norge og en del av sekretariatet for Nye metoder.

Ifølge Fredriksen brukes begrepet presisjonsmedisin i den omtalte utredningen som en betegnelse på individuelt tilpasset behandling.

– Presisjonsmedisin er i stor grad knyttet til bruk av ulike typer tester, undersøkelser og prosedyrer med tanke på raskere og mer presis diagnostikk som grunnlag for individuelt tilpasset behandling. Vi mener presisjonsmedisin er et bedre begrep, da all legemiddelbe-handling på sett og vis er persontilpasset gjennom at legen vurderer den enkelte pasients sykdom og andre faktorer og gjennom at legen velger et spesifikt legemiddel i en bestemt dose

eller behandlingsslengde til den enkelte pasient.

Nytteforholdet

– *Hvordan balanseres prioriteringskriteriene på befolkningsnivå og persontilpasset behandling?*

– Prioriteringskriteriene legges til grunn for vurderingene i Nye metoder. Prioriteringskriteriene er vedtatt av et enstemmig Storting og er de samme for presisjonsmedisin som for andre legemidler og metoder. For innføring av legemidler med offentlig finansiering må ressursbruken stå i et rimelig forhold til nytten av legemidlet hensyntatt tilstandens alvorlighet. Skjønnsmessige vurderinger inngår som en del av totalvurderingen ved vurdering av et nytt legemiddel og er særlig knyttet til vurderinger av kvalitet og usikkerhet ved dokumentasjonen og samlede budsjett-konsekvenser av et tiltak. Nye metoder tar beslutning på gruppenivå også ved persontilpasset behandling, men da kan det være en utfordring med små grupper.

Ifølge rådgiveren er det innført mange legemidler innenfor persontilpasset, men ikke på hud og ledd.

– Hvis en legger definisjonen på presisjonsmedisin til grunn der behandlingen skal knyttes til bruk av ulike typer tester, undersøkelser og prosedyrer med tanke på raskere og mer presis diagnostikk som grunnlag for individuelt tilpasset behandling, er det ikke innført legemidler innen dermatologi og revmatologi, sier Gunn Fredriksen.

Reviderer nasjonal strategi

Helse- og omsorgsdepartementet reviderer i år den nasjonale strategien for persontilpasset medisin.

– Persontilpasset medisin er forebygging, diagnostikk, behandling og oppfølging tilpasset biologiske

forhold hos den enkelte pasient.

Hensikten er å tilby pasientene mer presis og målrettet diagnostikk og behandling, og samtidig unngå behandling som ikke har effekt. Strategien vil bidra til fortsatt nasjonal koordinering av utviklingen på feltet og til likeverdig implementering av persontilpasset medisin i tjenestene, sier statssekretær Karl Kristian Bekeng i Helse- og omsorgsdepartementet.

– *I hovedkonklusjonen i evalueringen av Nye metoder fra i fjor står det blant annet at det er behov for endringer av Nye metoder og at man blant annet kan stille spørsmål om systemet i tilstrekkelig grad er innrettet for å oppnå målet om rask innføring av nye metoder. Tenker dere i Helse- og omsorgsdepartementet at spørsmålet om midlertidig persontilpasset behandling er et svar på dette?*

– Persontilpasset medisin kan utfordre eksisterende kvalitetsnormer for klinisk forskning og prioriteringsbeslutninger knyttet til evidensbasert medisin, som i stor grad bygger på randomiserte studier i store pasientgrupper. En aktuell tilnærming er å håndtere usikkerheten ved at en behandlingsmetode innføres midlertidig i påvente av ny forskningsbasert kunnskap. Nye metoder utvikles for å håndtere et økende omfang av metoder innen persontilpasset medisin, med økt grad av kompleksitet i analyser og vurderinger.

– I oppfølging av Probas evaluering av Nye metoder, ga Helse- og omsorgsdepartementet i oppdrag til de regionale helseforetakene å legge til rette for bedre håndtering av metoder innen persontilpasset medisin. Endelig rapportering er i årlig melding for 2022, som kommer i mars 2023, sier Karl Kristian Bekeng.

Du kan lese en større sak om temaet på hudoghelse.no.



Forskningsnyheter

Flere gode nyheter ble presentert på EADV-konferansen i høst.

Tekst: Eldrid Oftestad

Konferansen European Academy of Dermatology and Venerology (EADV) er en årlig konferanse innen dermatologi og venerologi. I år ble den arrangert 7.-10. september, og det var for 31. gang. Ifølge den medisinske publikasjonen Medicom Medical Publishers var det flere gode nyheter innen behandling av diagnosene psoriasis, atopisk eksem og hidradenitis suppurativa (HS) som ble presentert på konferansen. Her er et lite utvalg:

Psoriasis

I behandlingen av psoriasis viser det seg at nye orale TYK2-hemmeren deucravacitinib (Sotyktu) mot moderat til alvorlig psoriasis opprettholder sin effekt over hele to år. Man ser at behandlingen er stabil med en lang-siktig effekt som varer opp til uke 112. Denne behandlingen ble nylig godkjent

av det amerikanske mat- og legemiddelverket Food and Drug Administration (FDA), og resultatmålene var svært like de som ble sett etter ett år.

Atopisk eksem

Behandlingen AK-hemmeren baricitinib (legemiddelet Olumiant) kan være et alternativ i behandlingen av atopisk eksem hos barn. En studie om dette legemiddelet, «BREEZE-AD-PEDS»-studien, viste at baricitinib førte til klar eller nesten klar hud hos over 40 prosent av deltakerne. Barn og ungdom med atopisk dermatitt (AD) ble behandlet med forskjellige doser av JAK-hemmeren, og høydosegruppen oppnådde klar eller nesten klar hud ved uke 16. Dermed er baricitinib vurdert som et potensielt behandlingsalternativ med en gunstig nytte-risiko-profil for barn og ungdom mellom 2 og 18 år, som

har moderat til alvorlig AD og som er kandidater for systemisk behandling.

HS

Det er stort potensial for at behandlingen sekukinumab (legemiddelet Cosentyx) er den neste biologiske behandlingen av hidradenitis suppurativa (HS). I to amerikanske studier secukinumab, der 1 000 HS-pasienter deltok, viste det seg at over 40 prosent av pasientene oppnådde Hidradenitis Suppurativa Clinical Response (HiSCR). HiSCR er et validert verktøy for å vurdere anti-inflammatorisk effekt av behandlinger. I tillegg fikk 40 prosent av pasientene en reduksjon av bluss, smerter og abscesser. Sammen med sikkerhetsdata som var i samsvar med tidligere studier, gjør disse resultatene sekukinumab til en sannsynlig kandidat for fremtidig behandling av HS.

20 % færre får behandlingsreiser

I sitt forslag til statsbudsjettet for 2023 opprettholder regjeringen kuttet på 32 millioner kroner til behandlingsreiser til utlandet.

Kuttet betyr en betraktelig reduksjon i tilbudet. Ifølge Seksjon for behandlingsreiser til utlandet betyr dette at 20 prosent færre pasienter får muligheten til denne behandlingen sammenliknet med 2019 (i 2020 og 2021 var det redusert tilbud på grunn av koronapandemien).

- Kortsiktig og trangsynt

Psoriasis- og eksemforbundet og Norsk Revmatikerforbund er skuffet over at regjeringen opprettholder kuttet.

– Når man da velger å kutte tilbudet, er det mange som potensielt står helt uten et reelt behandlingstilbud. Det synes vi ikke er greit i Norge i dag, sier Mari Øvergaard, generalsekretær i PEF til nrk.no.

Ved å fjerne muligheten for behandlingsreise, gjør at flere mennesker ikke klarer å stå i jobb, mener Bo Gleditsch, generalsekretær i Norsk Revmatikerforbund.

– Det kommer vi til å tape på som samfunn på sikt. Kortsiktig og trangsynt kutt, og det er kun kortsiktig vinning, sier han til nrk.no.

- Harde prioriteringer

Statssekretær Karl Kristian Bekeng i Helse- og omsorgsdepartementet sier at han forstår godt at behandlingsreiser for mange er et viktig supplement i behandlingstilbudet.

– Derfor har vi videreført bevilgningen til behandlingsreiser i forslag til statsbudsjett for neste år. I det budsjettet har vi måttet prioritere hardt. Vi

har blant annet valgt å gi mer til fastlegeordningen. Det har ikke vært rom for å øke pengebruken til behandlingsreiser, sier han.

– Dette kuttet kan føre til at enkelte pasienter står da helt uten et reelt behandlingstilbud. Hva tenker Helse- og omsorgsdepartementet om det?

– Behandlingsreiser til land med et varmt og solrikt klima er et tillegg til behandlingen pasienter med psoriasis og eksem får hjemme i Norge. Gitt den økonomiske situasjonen vi står i, har regjeringen måtte gjøre harde prioriteringer. Derfor har det ikke vært rom for å øke pengebruken til behandlingsreiser i neste års budsjett, sier statssekretær Karl Kristian Bekeng.

Legg fra deg
langermede gensere
de lange buksene
og skammen
alt det vakre du er
fortjener å bli sett

Tine-Jarmila Sør 

Målet vårt er større **frihet**
for deg som er rammet
av sykdom!

AbbVie satser innen øyehelse, immunologi, nevrovitenskap, onkologi og virologi.

På tide med sparetiltak

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



Hygiene er svært viktig,
men å dusje hver dag
mener jeg er helt uviktig.
Det er ikke bra for miljøet,
ei heller for huden vår.

Bruk av såpe kan blant annet spores tilbake til oldtidens Egypt. Selv om såpe som produkt har eksistert i mange tusen år, er det kun i vår moderne tid siden femtitallet, at bruken har akselerert med folkehelsesøkelys på renslighet, kombinert med økt kommersialisme av hygieneartikler. Vi har beveget oss fra en hygienisk norm hvor karbad en gang per uke var det allmenne, til daglig dusjing med innsåping av hud og hår. Er våre vaner bærekraftige? Er det mulig å ha god personlig hygiene, men allikevel redusere bruk av dusj?

Personlig hygiene er riktignok viktig. Ikke bare for å holde mikrober i sjakk, men fordi vi ikke ønsker å lukte vondt når vi ferdes med våre medmennesker ute i det daglige. Er det virkelig nødvendig med daglig dusj? Og hva gjør den hyppige dusjingen med huden vår?

Sett i lys av de store utfordringene som verdenssamfunnet står overfor, med klimakrise og dyster progresjon i forvaltningen av bærekraftig utvikling internasjonalt, mener jeg det

«Vi har en hud som er mer
spesialisert og kompleks
enn teknologien i en Tesla»

er på høy tid at vi begynner å reflektere over hvilke av våre vaner som kan endres. Kan reduksjon av dusjing i løpet av uken og moderasjon av personlige hygieneprodukter bedre vår hudhelse?

Vi har en hud som er mer spesialisert og kompleks enn teknologien i en Tesla. Selv om Tesla-ene riktignok kan kjøre egne feilkilder og tidvis fjernstyre, så leder huden din langt på vei med sine regenerative og unike egenskaper. Faktumet er at huden beskytter oss mot det vi trenger å bli beskyttet mot. Huden vår er et finstemt instrument som vi drar nytte av i en periode med økte levekostnader.

Når vi nå opplever kostbare strømpriser, samt prisøkning på varer og tjenester, blir vi alle nødt til å se over privatøkonomien og finne ut om vi kan gjøre noen effektive sparingstiltak. Kan dusjevanene våre endres? Og kan det ha en positiv nytteverdi for huden vår?

Vinterdusj-Challenge

- Dusj 2-3 ganger i uken
- Ikke bruk for varmt vann
- Ikke dusj lenger enn 3-5 minutter
- Bruk en nøytral badeolje eller dusjølje i vannet
- Bruker du dusjsåpe bør denne være med en lav pH
- Klappetørk huden
- Trenger huden tilføring av fuktighet eller behandling med lokale hudlegemidler, så smører du dette med en gang etter dusj

Det er velkjent at daglig dusj som varer lenge i høy temperatur ikke er bra for huden vår. De fleste vasker i tillegg hele kroppen med diverse såper, skrubber og hårvaskprodukter. Hyppig dusj med mye såpe gjør at hud og slimhinner er i større risiko for å få sin naturlige flora ødelagt. Hudbarrieren mister fukt og fettstoffer. Går vi ut av dusjen og ikke tilfører vann og fuktighet tilbake til hornhuden, blir huden ytterligere tørr. Og det tar tid før kroppen får de naturlige fettstoffene på plass. Det hjelper ikke at vi alle beveger oss rundt i kald og tørr vinterluft i lysbeskjedne dager i vintermørke.

Overdreven vasking av hud kombinert med kald vinterluft gjør huden ytterligere tørr og irritert. Særlig for dem med atopisk eksem og sensitiv hud, men for ganske mange andre også, med eller uten hudsykdom.

Som sykepleier anbefaler jeg å begrense dusjing til to til tre dager i uken. Når du dusjer bør du gjøre det til en sport og ikke dusje lenger enn tre til fem minutter i vann som er litt varmere enn lunkent. Bruker du for varmt vann er dette drepen for en fuktig hud med gode barriere-egenskaper. Som underholdning kan du sette på nedtelling på klokka for å se hvor fort du klarer å gjennomføre ritualen. Kanskje kan du innføre «dusj-challenge» med de andre i familien? La det gå sport i hvem som klarer det raskest! Hvem klarer å redusere vannforbruket best? Et enkelt og gøyalt tiltak for å spare på huden og kanskje en nettere pengesum på strømregningen.

Dersom du er i aktiv hudbehandling, bør du virkelig starte å behandle huden din med en gang du har klappetørket huden tørr. Om huden er litt fuktig så er det en god ting, da drar du nytte av at legemiddelet i krem eller salveform penetrerer den lett permeable huden og absorberes raskere. Dersom du ønsker å booste effekten av din lokale hudbehandling, smører du et riktig godt lag med fuktighetskrem rett etterpå.

Huden er konstruert til å holde det vi har inni oss, ja rett og slett på innsiden. Like viktig er det at huden også er bygget på en slik måte at den holder det vi har rundt oss – alt det vi omgir oss med, på utsiden. Når vi utsetter huden vår for vann og høye temperaturer, så påvirker dette huden vår.

Du merker det kanskje ikke før du er kommet ut av vannet på stranden, ut av dusjen eller ut av badekaret. Huden blir raskt tørr. Det er fordi huden taper vann og fettstoffer. Keratin, vann og fettstoffer er bestanddelene i hornhuden, ofte kalt «hudbarrieren» på folkemunne. Hornhuden består av keratin i (keratinocytene), lipider, fettstoffer og aminosyrer.

Så nå har vi funnet ut hvordan vann og temperatur virker inn på huden vår. Men en dusj består ikke utelukkende av vann og temperatur, selv om det kan være skjønt å bare la det varme vannet flomme over oss. Vi har en rekke produkter som vi flittig vasker hud og hår med. Så hvordan påvirker disse produktene egentlig huden vår?

Såpeprodusentene nøt godt av husmorsperioden på femtitallet. Da var det personlig hygiene virkelig satte inn støtet, eller burde jeg heller si såpen, for å fronte folkehelse og familieverdi. Kvinnene var hjemme og de vasket og vasket. Hva vasket de familien og hjemmet med? Såpe. Såpen var vaskemidlet til huden så vel som hjemmet. Visste du forresten at navnet såpeopera ble gitt til de karakteristiske dageriene på TV fordi de var sponset av såpeprodusenter. Husmødrene (som naturlig nok var

gullgruven til produsentene av såpe) satt benket foran TV-en i pausen fra støvtørking og gulvvasking. En genial reklamestrategi, ikke sant?

Såpe som tradisjonelt er et produkt laget av fettstoffer og lut, ble brukt som vaskemiddel til klær, hjem, hud og hår. Det gikk ikke så veldig lang tid før såpens bivirkninger skulle vise seg på husmødrenes hud. Hyppig kontakt med såpen førte til tørr, sprukket hud og noen fikk utslett. Såpens ødeleggende effekt på huden var et faktum. Og neimen tok det ikke lang tid før såpeindustrien visste gode råd. Kompenserende produkter var et faktum! Herlige kremer som kompenserte for tap av hudens fuktighetsstoffer. Balsamen ble innført etter sjampoen for å forhindre tørr hodebunn og knekte hårtupper. Hvordan har utviklingen gått frem til i dag? I dag har produsentene moderert sine produkter for å være mindre irritert på hud og slimhinner. Såpen er heller ikke et universelt vaskemiddel. Men tenk på antallet produkter vi, i hvert fall min generasjon, er oppvokst med å bruke? Trenger vi å ha så mange hygieneartikler i arsenalet? Min mening er nei.

«Trenger vi å ha så mange hygieneartikler i arsenalet? Min mening er nei»

Som sykepleier forfekter jeg måtehold.

Hygiene er svært viktig, men å dusje hver dag mener jeg er helt uviktig. Det er ikke bra for miljøet, ei heller for huden vår. Jeg mener at vi kan være hygieniske uten å drive unødvendig overforbruk av energi, varer og tjenester. Mange skjønnhets- og hygieneprodukter er ei heller miljøvennlige og etter min mening er tiden inne til å moderere oss og virkelig ta innover oss at våre forbruksvaner ikke er bærekraftige i møte med en ny fremtid.

Vi kan spare penger på å bruke mindre varmtvann til dusjing. Vi kan spare penger på å investere i få, men gode hudprodukter, som også er miljøvennlige. Det enkle er ofte det beste. Resultatet kan kanskje bli at huden vår blir sterkere og mer smidig. Pengene spart, kan puttes inn i familiens ferie- eller opplevelsespott.

Nye tider, fordrer nye levevaner. Hvorfor ikke bruke denne vinteren til å teste ut om korte turer i dusjen tre ganger i uken kan redusere energiutgiftene samtidig som hudhelse øker? Tar du utfordringen?

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 tidligere vært ansatt som seniorrådgiver i Psoriasis- og eksemforbundet.

– Går fint å leve med vonde ledd

Med deformerte føtter hadde ikke Thomas Lund klart seg uten faste besøk hos fotterapeut – og heller ikke uten å reise til sol, varme og saltvann i vinterhalvåret.

Tekst: Anette Haugen, redaktør i Fotterapeuten

Da Thomas Lund (64) var 16 år og én måned var han utsatt for en alvorlig mopedulykke. Etter et par døgn på sykehus reagerte kroppen hans med et stort psoriasisutbrudd. At første utbrudd kommer etter at kroppen har vært gjennom en alvorlig påkjenning, er ikke uvanlig. Han forteller at det har vært gjort forskning på at enkelte kvinner får psoriasis etter en fødsel.

Seks år senere, da han var 22 år, fikk sandefjordingen også diagnosen psoriasisartritt, en betennelsessykdom som rammer leddene. Det begynte i høyre händledd, før det etter hvert spredte seg videre. Han ble hardt rammet fra første stund, men siden han er en sta person, prøvde han å finne løsninger, blant annet ved

å bruke venstre hånd. Slik greide han å fortsette å jobbe, men på 90-tallet ble det så ille at han ble 100 prosent uføretrygdet en periode.

Til sol og varme

For Thomas Lund fungerte det imidlertid bedre å være i arbeid. Da kunne han konsentrere seg om noe annet enn sykdommen og smertene. Han begynte derfor i ny jobb, som var enklere å utføre med tanke på sykdommen. Først jobbet han som selger innen dagligvare, deretter med et agentur på kassaapparater, før han begynte i regnskapsfirmaet som konen hans driver.

– For 13-14 år siden startet og bygget vi også opp et leilighetshotell på Gran Canaria. Da pandemien inntraff

ble alle hoteller steng av myndighetene og leieavtalen ble avsluttet. Under pandemien bygget vi derfor vårt eget kompleks på om lag 5 000 kvadratmeter. Det åpnet vi i januar 2022, forklarer han og utdyper:

– Sol, varme og saltvann betyr alt. Jeg er plaget av sykdommen 24/7 i en eller annen grad, men kroppen fungerer mye bedre i et stabilt klima. Hjemme i Norge fungerer jeg ikke når høsten kommer. Derfor tilbringer vi det meste av vinterhalvåret på Gran Canaria.

Kona, Karianne, kan fortsatt fint drive firmaet med åtte ansatte fra Gran Canaria, samtidig som de reiser hjem til Norge ved behov. Når han er hjemme i Norge, sørger han dessuten for å besøke fotterapeuten sin. Han har gått fast til





– Sol, varme og saltvann betyr alt. Jeg er plaget av sykdommen 24/7 i en eller annen grad, men kroppen fungerer mye bedre i et stabilt klima.
Foto: Hacienda film AS

fotterapeut de siste 11-12 årene, de siste av dem hos Inger M. Paulsen.

Nødvendig tjeneste

– Psoriasisartritt setter seg i leddene og rammer også neglene. Stivheten gjør at jeg har vansker med å bøye meg ned for klippe neglene selv. Om jeg prøver, er det lett å bomme og få blødninger. Behandlingen hos fotterapeut, med filing av hard hud og klipping av negler, handler ikke om velvære, den er nødvendig. Der er jeg i trygge hender, fastslår Thomas Lund.

Han forteller videre at på grunn av sykdommen er også alle tærne deformerte. Han har likevel ikke problemer med å gå fordi han får tilpasset egne sko og såler gjennom Teknomed. Han får

dekket tre par sko i året av NAV, med en egenandel på 450 kroner per par. Så lenge han bruker spesialtilpassede sko, som sørger for at foten belastes rett, er det behagelig å gå.

– På samme måte som jeg trenger spesialtilpassede sko, er også det å gå til fotterapeut for meg helt nødvendig. Prøver jeg å stelle føttene mine selv, kan jeg skade dem. Fotterapi burde derfor være en tjeneste som var dekket av det offentlige. Det er ikke alle som har råd til å dekke denne utgiften selv, påpeker han.

Under huden

Etter hvert vil det bli mulig å følge Thomas Lund i dokumentarserien Under huden til Psoriasis- og eksem-

forbundet. Første sesong av serien, der tre unge kvinner med kroniske hudlidelser ble fulgt, ble sendt på NRK høsten 2020. Etter planen kommer sesong to i løpet av våren 2023.

I tillegg til to litt yngre deltakere, er sandefjordingen med psoriasisartritt som for tiden følges av et TV-team. De har blant annet besøkt ham under et besøk hos fotterapeuten, og de skal følge ham en tur til Gran Canaria. Og han tar også selv en del filmsnutter som han sender dem jevnlig. Det kan være ganske tidkrevende og slitsomt å ha et filmteam i ryggen til stadighet, men da han ble spurt, svarte han likevel ja.

– I dagens samfunn kan det virke som om livet er ødelagt for ei ung ➔

jente om hun får en liten rift i huden. Da jeg var ung led jeg av sjenanse for å vise fram psoriasisskjellene og gikk helst med langermet skjorte og bukse. Jeg er nå en godt voksen mann som har levd med psoriasis og psoriasisartritt i mange år. Det går helt fint å leve med denne sykdommen med riktig behandling. Det synes jeg det er viktig at noen står fram og sier, fastslår han.

«Det går helt fint å leve med denne sykdommen med riktig behandling. Det synes jeg det er viktig at noen står fram og sier»

Behandling

Hva som er rett behandling, vil imidlertid variere fra person til person. For Thomas Lund er det som fungerer å dra til sol og varme, der han også kan bade i saltvann. Saltet er bra for den

syke kroppen. Det som også er bra, er fratrekk av det indre stresset.

– Jeg har aldri gitt sykdommen så mye oppmerksomhet, selv om jeg selvfølgelig tar hensyn. På stranden tar jeg av meg, men jeg tar på meg skjorte på restaurant for at utslettet ikke skal være til sjenanse for andre. Jeg smører med salve for å holde huden myk, men da de ville gi meg ny behandling med sprøyter som kunne gi en del bivirkninger, takket jeg nei, sier han.

Thomas Lund forklarer dessuten at psoriasisartritt er en sykdom som utvikler seg etter hvert som du blir eldre. Han har ikke lenger vedvarende

smerter i leddene. De er nå ferdig deformert. Men det kan gjøre svært vondt om han kommer borti noe. Nå er det stivheten som gir ham daglige smerter, men han har likevel valgt å la være å ta smertestillende.

Det han imidlertid er avhengig av, er forståelse og hjelp fra pårørende – spesielt fra kona, Karianne, som han har vært gift med i 19 år. Når han har sine verste dager vet han at han ikke er en hyggelig person før leddene er myket opp og kroppen i gang. Det vet Karianne også. Derfor sier hun ikke noe før etter litt tid – og da spør hun om det er greit å snakke nå, forteller han.

Denne artikkelen sto første gang på trykk i Fotterapeuten nr. 3 – 2022, som er medlemsmagasinet til Fotterapeutforbundet.

Psoriasisartritt

Diagnosen psoriasisartritt (PsA) er en spesiell type leddsykdom som ofte opptrer i sammenheng med psoriasis.

PsA er en revmatisk betennelsessykdom som består av hudsykdommen psoriasis og artritt. Med artritt menes betennelse i ett eller flere ledd som karakteriseres av hevelse, smerte og nedsatt funksjon. Hos de aller fleste kommer hudsykdommen før leddplagene.

Ved psoriasisartritt går kroppens immunsystem til angrep og skader enkelte av kroppens egne celler, for eksempel leddhinneceller. Dette kaller vi en autoimmun reaksjon.

Den betente leddhinnen blir fortykket på grunn av økt cellevekst og opphopning av betennelsesceller, og kan da ødelegge brusk og benvev. Det skilles ut for mye leddvæske, og leddet kan bli rødt, varmt og hovent. Bevegeligheten i leddet kan bli sterkt redusert. Alt dette kan lede til store skader på leddet.

Kilde: Psoriasis- og eksemforbundets nettside hudportalen.no



Thomas Lund på fotterapi. Fra venstre: Fotograf Linn Therese Amundse og produsent Tale Kristine Skeidsvoll. I tillegg filmer Dag Mykland og Andreas Lekang.
Foto: Privat



Hva trigger urtikaria?

Noen ganger klarer man ikke å identifisere akkurat hva som er triggeren for diagnosen urtikaria, påpeker hudlege Jose Hernán Alfonso.

Tekst: Katrine Eikeland, helsefaglig rådgiver i Psoriasis- og eksemforbundet

Foto: iStock

På Psoriasis- og eksemforbundets urtikariaseminar 1.–2. oktober foreleste lege i spesialisering, ph.d. Jose Hernán Alfonso ved Seksjon for hudsykdommer på Rikshospitalet om kronisk urtikaria. Diagnosen er også kjent som kronisk elveblest.

Han fortalte at kronisk urtikaria defineres ved at man har hatt elveblest-

utbrudd minst to ganger i uken, i seks uker eller mer. Ved et utbrudd blir mastcellene i huden aktivert med frigjøring av kjemiske stoffer (som for eksempel histamin), hvilket fører til intens kløe og at væske fra blodkarene lekker ut i vevet og forårsaker hevelse. Det kan også forekomme angioødem ved kronisk urtikaria.

Ulike triggere

Han fortalte at det fins ulike triggere som man kan reagere på ved kronisk urtikaria, og man kan ha én eller flere triggere samtidig. Disse kan være:

- Kulde
- Anstrengelse
- Trykk
- Sol



- Varme
- Demografisk (Demografisme er ifølge Store medisinske leksikon en tilstand der rissing på huden medfører en øyeblikkelig rød hevelse som svarer til risset. På denne måten kan man skrive på huden.)
- Vibrasjon
- Akvagen - vann

Noen ganger klarer man ikke å identifisere en klar trigger for urtikariautbruddet. Dersom man finner ut hva som trigger urtikariaen sin, vil man kunne oppnå bedre kontroll over sykdommen ved å forsøke å unngå og/eller redusere eksponering.

Klinisk undersøkelse

Infeksjoner og bakenforliggende autoimmun sykdom og/eller andre sykdommer kan noen ganger være utløsende faktorer for kronisk urtikaria. Ved diagnostisering er klinisk undersøkelse viktig, samt å identifisere triggere. Det er sjelden man trenger å ta blodprøver for å stille diagnosen.

Hudlegen fortalte at det vil være hensiktsmessig å føre dagbok over hvordan utbruddet arter seg, og det kan for eksempel være nyttig å ta bilder. Det kan være lurt å notere hva som trigger utbruddet, hvor ofte man har utbrudd, hvor mye kløe man opplever, om det forekommer angioødem og hvordan livskvaliteten påvirkes. Det finnes eksempelvis en app som kan brukes til å notere disse opplysningene og som kan brukes som en dagbok.



Ifølge hudlege Jose Hernán Alfonso fins det ulike triggere som man kan reagere på ved kronisk urtikaria.

Påvirker livskvaliteten

Ved kronisk urtikaria forteller Alfonso at livskvaliteten ofte blir betydelig påvirket. Blant annet vil sykdommen kunne påvirke søvn, fysisk aktivitet, skole, arbeid og sosialt. Angst og depresjon som følge av redusert livskvalitet har også blitt beskrevet som en følge av kronisk urtikaria.

Sentralt i behandlingen av kronisk urtikaria er å identifisere triggere og forsøke å finne riktig terskel for disse. Ved å finne riktig terskel for triggerne kan man tilpasse seg bedre og om mulig, unngå disse helt. Negativt stress

kan påvirke terskelen for utbrudd, trigge og forverre urtikariaen.

Medisinsk behandling ved kronisk urtikaria er:

- Antihistaminer i riktig dose
- Immunmodulerende behandling

«Forskning viser at kronisk urtikaria ofte er underbehandlet. Ved optimalisert behandling ser man at livskvaliteten øker»

Urtikaria/elveblest

Urtikaria er en hudsykdom som ofte kalles elveblest.

Symptomene ved urtikaria består av røde og kløende vabler. I noen tilfeller med områder av blekhet. Vablene kan være små eller flyte sammen til større, hevede områder. Utslettet er gjerne flyktig, det vil si at enkelte av vablene kan oppstå i løpet av minutter og forsvinne nesten alltid innen et døgn. Ved kronisk urtikaria vil utslettet komme og gå med en viss døgnvariasjon. Overhuden er upåvirket, derfor er huden glatt, aldri flassende eller væskende. Og den blir helt normal igjen så fort utslettet er borte. Kløen kan være lett til meget plagsom.

Kilde: Psoriasis- og eksemforbundets nettside hudportalen.no

Ofte underbehandlet

Nye retningslinjer sier at ved utilstrekkelig resultat av behandling, vil man nå kunne få høyere dose med den immunmodulerende behandlingen omalizumab. Ved god kontroll ved behandling vil man forsøke å trappe ned på medisinene.

Han forteller at for de fleste som får kronisk urtikaria spontant, opplever at den «brenner seg ut» og går tilbake i løpet av ett til fem år. Det er vanskelig å vite når dette skjer og det er individuelt. Forskning viser at kronisk urtikaria ofte er underbehandlet. Ved optimalisert behandling ser man at livskvaliteten øker. Her er forbedringspotensialet stort ved at man får riktig behandling til riktig tid, sa hudlege Jose Hernán Alfonso.

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

Du finner bladene på hudoghelse.no



Matallergi og kronisk urtikaria

Ifølge sykepleier Ingvild Gaare-Olstad er matallergi svært sjelden er årsak til kronisk urtikaria.

Ingvild Gaare-Olstad jobber som allergisykepleier ved Regionalt senter for astma, allergi og overfølsomhet (RAAO). Det finnes ett RAAO i hver helseregion, og Gaare-Olstad jobber ved senteret på Ullevål.

Hun foreleste om matallergi, diett og kronisk urtikaria på Psoriasis- og eksemforbundets seminar om diagnosen i begynnelsen av oktober. Hun fortalte at matallergi defineres som en overfølsomhetsreaksjon i immunsystemet som forekommer etter eksponering for en matvare. Urtikaria er et vanlig symptom ved allergiske reaksjoner, og derfor tror mange at også kronisk urtikaria kommer som en reaksjon på mat. Matallergi er en vanlig og godt kjent diagnose, noe som fører til at mange lett kan mistenke maten.

God medisinsk behandling

Allergisykepleieren fortalte også at matallergi svært sjelden er årsak til kronisk urtikaria. Hun fortalte også at god medisinsk behandling er tilstrek-

kelig for de fleste med denne diagnosen. Dersom matallergi mistenkes må dette utredes av helsepersonell med kunnskap om allergologi. Ved utredning er det viktig å kartlegge mistenkte utløsende årsaker, eksempelvis om utbrudd kommer i forbindelse med mat.

Det er ikke uvanlig med selvdiagnostikk innen matallergi, og mange setter seg på forskjellige dietter uten god utredning. Hun forteller at ingen burde stå på strenge dietter uten god utredning. Hun fremhever at mat er en stor og viktig del av livet vårt, både et gode og en nødvendighet.

Utpøving av dietter

Under foredraget snakket hun også om diett som er lav på histamin, men påpekte at det ikke er noe godt bevis for at diett fungerer og at det ikke er anbefalt i behandling av kronisk urtikaria. Diettforsøk er mye jobb, og eventuelle reaksjoner på histamin er doseavhengig, derfor er det ikke nødvendig med en streng diett. Mange

prøver ut dietter, og forventningen til å bli bedre er ofte nok til å oppleve bedring en periode (placeboeffekt), men ved en mer systematisk og forskningsbasert tilnærming blir pasientene ikke verre igjen når utelatte matvarer gjeninnføres.

Et av de rådene hun ga var at ulempen ved diett ikke må være verre enn ubehaget ved urtikaria og at målet med behandlingen er god livskvalitet!



Ifølge allergisykepleier Ingvild Gaare-Olstad er det ikke uvanlig med selvdiagnostikk innen matallergi, og mange setter seg på forskjellige dietter uten god utredning.

Seminar på Verdens urtikariadag



I år markerte Psoriasis- og eksemforbundet Verdens urtikariadag 1. oktober ved å arrangere et seminar om diagnosen.

Tekst: Thea Kristine Lande, rådgiver organisasjon og helsefag i Psoriasis- og eksemforbundet

Det var 17 påmeldte deltakere på seminaret som fant sted på Scandic Solli i Oslo helgen 1.-2. oktober. Vi startet lørdagen med lunsj på hotellet for å bli litt kjent med hverandre før første foredrag.

Først ut i rekken var Jose Hernán Alfonso, som er lege i spesialisering, ph.d. ved Seksjon for hudsykdommer på Rikshospitalet. Han snakket om hva kronisk urtikaria er, om årsaker, symptomer, utredning,

diagnostisering og behandling. Deretter snakket allergisykepleier Ingvild Gaare-Olstad om matallergi og diett og kronisk urtikaria. Hun er ansatt ved Regionalt senter for astma, allergi og overfølsomhet (RAAO) på Oslo universitetssykehus. Sist ut på lørdagen var Atle Larsen og hans foredrag om rettigheter. Han er jurist og jobber ved rettighetssenteret til Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon (FFO).

På søndagen snakket sykepleier Inger-Tove Van De Vooren for oss. Hun er rådgiver ved Distriktpsychiatrisk senter (DPS) i Moss. I løpet av to timer der hun snakket om kognitive bevisstgjøring, stress og stressmestring. Deltakerne var engasjerte og stilte mange gode spørsmål til alle foredragsholderne. Takk til alle som var med og takk til Stiftelsen Dam som gjorde det mulig for oss å arrangere dette seminaret.



AGDER

PEF Agder

Leder: Stig Magne Dørmænen
Tlf. 918 16 207
stigm@hotmai.no

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

FINNMARK

PEF Finnmark

Leder: Gunvor Kjelsberg
Tlf. 91532903
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/
900 37 338
geb-sjo@online.no

Ungdomsrepresentant:
Marie Elisabeth Stavadahl
Tlf. 986 33 167
issa_89_9@hotmail.com

PEF Sør-Varanger

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

PEF Vadsø og omegn

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

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
martin@pef.ung.no

Hudlegekontoret Lillehammer

Nymosveien 2
2609 LILLEHAMMER
Tlf. 61 27 07 90

Dr. Gattys Hudklinikk

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

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. 971 54 521
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 Svela
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 Svela
Tlf. 971 54 521
knuem@online.no

Ungdomsrepresentant:

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

PEF Nord-Rogaland

TROMS

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: Anne 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@nordtoms.net

TRØNDELAG

PEF-Trøndelag

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

Ungdomsrepresentant

Emilie Bergmann
Tlf. 979 61 156
embergmenn97@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
embergmenn97@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@eninvest.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 84 681
kristian@pef-ung.no

PEF-ung Drammen (gruppe):

Leder: Anette Nærbø
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 89 570
bjornkarlengen@live.no

PEF Sarpsborg og omegn

Leder: Arild Smaaberg
Tlf. 913 17 213
arilsmasaa@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 37 og på hudportalen.no/likepersoner

Til tillitsvalgte og administrasjon: Takk for jobben dere har utført for PEF i 2022

Det er et strålende høstvær over Helgeland når jeg skriver denne teksten. Det kan en ikke si har vært et kjennetegn for året som lakker og lir mot slutten. Jeg kan formelig kjenne lukten av kaffe og pepperkaker fra mange små, litt større og store steder i landet.

Vi vet fra statistikken at det på alle steder i landet vårt er mennesker med en eller flere som tilhører våre diagnosegrupper. Og sågar er vi ofte beheftet med helt andre følgesykdommer, som fremstår som av de alvorlige typene.

Jeg hadde et håp om en vakker drøm, der det gjennom statsbudsjettet for neste år ble påplussert midler til behandlingsreiser både for hud- og leddplagede. Men den gang nei. I skrivende stund så vi ikke noe til det i Regjeringens forslag til neste års statsbudsjett, noe som er svært beklagelig og skuffende. Nye og dyre medisiner har fått innpass, og de som ikke tåler disse preparatene finner stort sett nedbygde hudavdelinger – og kraftig reduksjon i bevilgninger til behandlingsreiser. Dessverre!

Det er en ting som alle kan gjøre, og som vil bli lagt merke til. Kvinne som mann, barn, ungdom og seniorer: Gå til legene og SØK, SØK, SØK om å få dra på behandlingsreise. La fastleger

og hudleger, selv med lang ventetid, få oppleve vårt ønske, som er å komme til sol og varme.

Under årets VPD (Verdens psoriasis-dag) ble et av våre mange prosjektet presentert på Litteraturhuset i Oslo. Bokprosjektet «Tekstur. Historier om hud», der forskjellige medlemmer har deltatt og satt ord på vår daglige situasjon, var et flott arrangement. Hele sentralstyret var tilstede, og arrangementet ble fint ledet og fremdrevet av vår redaktør og kommunikasjonsansvarlig Eldrid Oftestad, tusen takk.

Ett av diktene i boken heter «Et lite liv» og det går som følger:
«Det eneste jeg trenger er sola
Sola, krem og humor
Om litt er flekkene borte
Og jeg er slik jeg var før.»

Årets siste sentralstyre er unnagjort. Det var gode diskusjoner og mange gode innspill som forhåpentlig er til det beste for hele PEF og gode vedtak for alle.

I november fikk vi vår adventskalender for i år. Håper dere tok vel imot pakken med kalenderne.

Straks er Valle Marina på Gran Canaria som behandlingssted historie. Jeg vil på vegne av mange pasienter som

har fått oppleve tre uker på Valle si: **TUSEN HJERTELIG TAKK** til Elisabeth, Mabell & Co for gode dager, god behandling og fantastiske minner for livet. PEF takker og bukker.

Så går behandlingsferden videre til Tenerife og Vintersol. **HUSK OG SØK SØK SØK** for å få ja til å reise.

Mange prosjektstillinger har vi en periode hatt gleden av å ha hos oss. Jeg vil rette en takk til dere jenter og hanen i kurven. Sammen med dere utvikler vi PEF videre.

Da står det bare igjen å ønske alle en fin advent og ei riktig god jul når den kommer.

Ta vare på hverandre.



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
Arnhold Fondal
Kristin Windahl

10 år i PEF

Organisasjonsrådgiver Maren Awici-Rasmussen feirer 10-årsjubileum som ansatt i Psoriasis- eksemforbundet (PEF).

Jubileet ble feiret torsdag 27. oktober med kolleger og de andre som forbundet deler kontor med på Helsfyr i Oslo. Lunsjbordet var fylt av snitter og ostekake, og Maren Awici-Rasmussen fikk diverse gaver. Og blant gavene var det en litt spesiell kake – mer om det siden.

– *Hvordan havnet du i PEF, Maren?*

– Jeg har tidligere jobbet i barne- og ungdomsfrivilligheten, og det trivdes jeg godt med. Jeg har også vært frivillig og hadde en del erfaring med prosjektbasert arbeid. Da jeg så jobbutlysningen fra Norsk Psoriasisforbund, som det het da, og den inneholdt arbeidsoppgaver som prosjektarbeid og PSO-ung (PEF-ung), var det selvsagt for meg at jeg skulle søke på denne stillingen. Det har jeg ikke angret på, forteller jubelanten.

– *Hvordan vil du oppsummere dine ti år i PEF?*

– Det er vanskelig å oppsummere så mange år, men givende og innholdsrike er iallfall to ord som passer. Jeg har fått bidra, vært kreativ og jeg har fått høy grad av tillit fra både kolleger og tillitsvalgte. Og ikke minst er det blitt mange gode minner med mange flotte folk.

Bok og tegneserie

– *Er det noe du er spesielt stolt av å ha fått til eller vært med på i løpet av disse årene?*

– Jeg er egentlig stolt av veldig mye. Av enkeltprosjekt og tiltak er jeg spesielt stolt av boken «Moments» og tegneserien som ble utarbeidet i samarbeid med The Urban Legend. Og jeg synes det er sykt kult at kroppskunstprosjektet til PEF-ung, som gjennomføres for tiden, er blitt så bra. Jeg står på sidelinjen av dette prosjektet, men jeg er like fullt stolt over det. Jeg synes generelt organisasjonen vår får til veldig mye bra med

begrensede ressurser. Det er kanskje det jeg er mest stolt av – at vi alle sammen klarer å dra lasset i samme retning, både tillitsvalgte og sekretariatet. Det er ingen selvfølge!

– *Hva har vært spesielt utfordrende i disse årene?*

Det har lenge vært veldig mange oppgaver som skulle utføres av veldig få hoder. Det er til tider utfordrende. Nå er vi flere som er ansatt, men det er likevel mange oppgaver på hvert hode. Vi er helt avhengige av at de frivillige er med og bidrar.

Bleiekaken

Hva med den spesielle gaven Maren fikk? Jo, det var en bleiekake. Og noen dager etter feiringen gikk hun ut i foreldrepermisjon. Men det betyr ikke et farvel til jobben i PEF.

– Permisjonen min er i utgangspunktet over i slutten av juni, og så er det sommerferie. Vi har ikke satt eksakt dato for når jeg er tilbake i PEF, men en gang etter juni 2023, forteller Maren.

Årets lotteri

Du har forhåpentligvis mottatt konvolutten med årets lotteri fra Psoriasis- og eksemforbundet (PEF). Som i fjor består årets lotteri av en julekalender. Hvert år sender forbundet ut lodd, og inntektene fra lotteriet vårt går til opplysningsvirksomhet og arbeidet med å heve livskvaliteten til personer med hudsykdommer og psoriasisartritt. Hovedgevinster i år er reisegavekort på 20 000 og 5 000 kroner. Andre gevinster er blant annet kjøkkenmaskin, reisegavekort på 3 000 kroner, stavmikser, flott tursekk og kinobilletter.



Organisasjonsrådgiver Maren Awici-Rasmussen feirer ti år som ansatt i PEF. Tidligere administrasjonssekretær Mette Land Magnusson ble med på feiringen.

40-årsjubileum

Gratulerer til PEF Vadsø som hadde 40-årsjubileum i 2020. PEF Vadsø ble stiftet 6. februar 1980, som lokalforeningene PEF Hammerfest og PEF Sør-Varanger i Finnmark. Beklageligvis ble ikke PEF Vadsø med i oversikten i Hud & Helse nr. 3 – 2022 over alle lokalforeninger som feiret jubileum i løpet av forrige landsmøteperiode. Dette beklager vi!

Utlysning av forskningsmidler fra Stiftelsen Dam

Stiftelsen Dam lyser nå ut midler til forskningsprosjekter. Søknad om midler må sendes via en godkjent søkerorganisasjon, som for eksempel Psoriasis- og eksemforbundet.

Formålet med forskningsmidlene er å gi støtte til helseforskning som er rettet mot målgrupper i Norge og som bidrar til å fremme levekår, fysisk og psykisk helse, mestring, livskvalitet eller sosial deltakelse. Det omfatter blant annet arbeid for økt deltakelse og likestilling for funksjonshemmede, forebyggende helsearbeid, rehabilitering, habilitering, omsorgsarbeid og folkehelsearbeid. Et annet formål er å knytte forskning tettere opp mot de helseutfordringer innbyggerne i Norge møter.

Dette kan det søkes om

- Forskning i tråd med formålet.
- Forskning i regi av en forskningsansvarlig institusjon som er norsk (prosjektleder må være tilknyttet forskningsansvarlig institusjon).
- Minimum 1 500 000 og maksimalt 3 000 000 kroner. 10 prosent av

søknadssummen vil bli holdt tilbake til sluttrapporten fra prosjektet er godkjent.

- Prosjekter med varighet inntil 36 måneder. For PhD-prosjekter der det søkes om tre årsverk som stipendiat, kan det søkes om varighet på inntil 72 måneder. Oppstart må være innen 15. juni første året med tildelte midler.

Å søke støtte via PEF

Vurderer du å søke om støtte via Psoriasis- og eksemforbundet (PEF)? Da anbefaler vi deg at du gjør deg godt kjent med retningslinjene, som du finner på nettsidene til Stiftelsen Dam. Det er viktig å sette seg inn i retningslinjene og følge de formelle kravene. Søknader som ikke tilfredsstiller de formelle kravene vil forkastes av Stiftelsen Dam.

De som ønsker å søke om forskningsmidler gjennom PEF, må være i kontakt med oss innen 15. januar 2023 for en innledende prat. Alle søknader behandles konfidensielt.

PEF kan åpne søknadsskjema for søker/forsker i søknadssystemet Damnett. Skissesøknad må være sendt inn til PEF via Damnett innen 1. februar 2023. PEF sender søknaden til Stiftelsen Dam innen fristen 15. februar. Det er viktig at søker er tilgjengelig for å gjøre eventuelle endringer i søknaden i perioden 1. februar til 15. februar.

For mer informasjon og spørsmål ta kontakt med rådgiverorganisasjon og helsefag Thea Kristine Lande i Psoriasis- og eksemforbundet på telefon 45 20 48 01 eller epost thea.lande@pefnorge.no

NORDPSO Youth prøver igjen

Etter noen år med stillhet, så prøver NORDPSO Youth igjen å få til et samarbeid mellom nordiske land.

NORDPSO Youth er ungdomsorganisasjonen til Nordiske psoriasisforbunds samarbeidsorgan (NORDPSO). Jeg, Monica fra PEF-ung, ble sendt som representant for Norge til et helgemøte 11.-13. november på Island.

Lørdag formiddag hørte vi på et foredrag fra en islandsk ernæringsfysiolog, som ble strømmet via Google hangout. På grunn av veldig kort varsel var det ikke mange som så overføringen, og det ble dessverre ikke noe opptak. Etter lunsj hadde vi et lite møte der vi prøvde å få ned ideer og ønsker om hvordan vi kan få til et samarbeid mellom landene videre i fremtiden. Det er vanskelig for meg å

si hvordan det blir videre, da vi først må høre hva «de voksne» i NORDPSO bestemmer. Vi har ønsker og drømmer, og vi har kommet opp med noen måter å løse det på. Men vi må nok ha flere møter for å kunne fastsette dette bedre. Søndag morgen bar det til flyplassen med taxi for å sjekke inn bagasje og få oss noe å spise, mens vi ventet på avreisen.

Takk for oss denne gang, og vi håper virkelig at de voksne kan bestemme seg for noe, så vi kan fortsette planene om et mer sammenveiset unge Norden!

Monica B. Kristensen



Prosjektleder Trine Knudtzon og helsefaglig rådgiver Katrine Eikeland i Psoriasis- og eksemforbundet er klare for mestringskurs for par. Kurset ble arrangert i Bodø 23.-25. september og ble støttet av Stiftelsen Dam.

Nytt fra likepersonsutvalget

Likepersonsutvalget i Psoriasis- og eksemforbundet arbeider målrettet med å tilrettelegge utviklingen av likepersonsarbeidet til organisasjonen.

Tekst: Liv Skovdahl, likepersonskoordinator og leder i likepersonsutvalget

I samarbeid med generalsekretær Mari Øvergaard gjennomførte likepersonsutvalget et arbeidsmøte i forbundets kontorlokaler fredag 28. oktober. Utvalget som består av Liv Skovdahl, leder og medlem Gunn Grav Graffer, ønsket velkommen til Torild Lokøen som nytt utvalgsmedlem. Organisasjonsrådgiver Arve Josefsen presenterte seg og sine arbeidsoppgaver.

På agendaen sto visning og plan for bruk av en ny likepersonfilm, plan for oppdatert likepersonsnettside, likepersonschatten og dens fremtid. I tillegg snakket vi om grunnopplæringen av likepersoner og planen for likepersonskurs i 2023. Likepersonsnettsiden er i stadig utvikling for å forenkle og forbedre mulighetene for best mulig å

betjene medlemmene hensiktsmessig. Likepersonschatten er forholdsvis nystartet og under innarbeiding. Dette følges godt opp, og omfang og tilslutning vil sannsynligvis øke etter hvert som tjenesten blir bedre kjent.

Likeperson - hva er det?

Bør det være en annen betegnelse som gjør begrepet enklere å forstå? Eller vil en endring av begrepet være forvirrende når et så innarbeidet navn som også brukes av Studieforbundet Funkis og de fleste organisasjoner helt tilbake til 2011-2012. Tidligere var betegnelse som kjent likemann.

Grunnoppfølgingen av likepersoner er et tradisjonsrikt område i PEF, og det fungerer som et startpunkt for

medlemmer som ønsker å bli likepersoner. Oppfølgingen er et «must» og en nødvendig kilde til repetisjon og oppdatering for tidligere godkjente likepersoner.

Kurs i 2023

Det ble klart at helgen 15.-16.april vil være passende for et likepersonskurs neste år, og utvalget starter umiddelbart arbeidet med programmet og tilrettelegging.

I tillegg jobbes det med å utvikle nettbaserte kursmoduler, slik at noe av opplæringen kan gjøres foran en skjerm hjemme, som et supplement til de mer tradisjonelle kursene.

Lager PEF-kortstokk

Kortstokken er en del av prosjektet «Kort fortalt» som har fått støtte fra Stiftelsen Dam.

Tekst: Sanna Grydeland, helse- og treningsrådgiver i Psoriasis- og eksemforbundet

Kortstokken til Psoriasis- og eksemforbundet (PEF) skal i tillegg til å være en tradisjonell kortstokk, lages for å drive med folkeopplysning ved å dele informasjon om våre sykdommer. Den kan også brukes som et samtaleverktøy, og så klart kan den benyttes til spill. Med andre ord lager vi et kinder-egg av en kortstokk, og hvert kort vil derfor ha en unik fremside med tekst og/eller et informativt bilde.

Har du innspill?

Vi trenger dine innspill for å gjøre kortstokken så bra som mulig! Kortstokken vil inneholde informasjon om diagnosene «våre» psoriasis, atopisk eksem, psoriasisartritt, hidradenitis suppurativa (HS) og kronisk urtikaria (elveblest).

Er det noe du skulle ønske andre visste om din diagnose, eller har du gode tips for å leve bedre med din diagnose som du vil dele med andre? Kanskje du har et utsagn som kan starte en god samtale om et viktig tema? Send gjerne inn dine innspill i de fire kategorier som du finner her – og husk at alle innspill er gode innspill!

De fire kategoriene:

- ♥ Samtalestartere
- ♠ Fakta om våre fem diagnoser og livet med det
- ♦ «Jeg skulle ønske du visste»
- ♣ Tips og triks om min sykdom

Du kan sende dine innspill til prosjektleder Sanna Grydeland på sanna.grydeland@pefnorge.no



Nå skal PEF designe sin egen kortstokk.

Oversikt over likepersoner i Psoriasis- og eksemforbundet

AGDER

Anne Britt Frivoll
psoriasis
a.b.nicolaysen@
hotmail.com
915 41 762

INNLANDET

Maj Christin
Stenersen Lund
psoriasisartritt
stenersenlund@
hotmail.com
957 89 345

Eva Høgberget
psoriasis
evahogbe@gmail.com
958 18 438

Brit Briskelund
psoriasis
britbriskelund@
hotmail.com
976 14 057

Elisabeth Starheim
HS
starelis@icloud.com
976 96 488

Jan Erik Haugom
psoriasisartritt
jehaugom@
online.no
988 56 340

MØRE OG ROMSDAL

Oddrun S. Lillerud
psoriasis og psoriasisartritt
o-lill@neasonline.no
922 40 305

Per Kristian Lange
psoriasis og psoriasisartritt
pe-kr@online.no
958 88 408

Kristine Midtsæter
HS
krimits@
hotmail.com
944 23 664

NORDLAND

Birger Angelsen
psoriasis
birger.angelsen@
gmail.com
992 61 604

Greta Altermark
psoriasis
altermar@online.no
915 93 030

Marte Øverås
psoriasis
martec93@gmail.com
971 30 377

Aud Steffensen
psoriasisartritt
aud-steffensen@
hotmail.com
906 38 184

Kate Arnøy
psoriasisartritt
kate_arnoy@hotmail.com
481 92 390

Viggo Johnsen
psoriasisartritt
viggojohnsen@
hotmail.com
977 76 436

OSLO

Jeanette Strand
psoriasis og atopisk eksem
pso.jeanette@gmail.com
454 41 970

Tove Nestegjerde
psoriasisartritt
nestegje@
online.no
980 54 545

Lillian Olafsen
atopisk eksem
liolaf@online.no
913 79 414

Grete Tunsjø
atopisk eksem
g.tunsjo@gmail.com
456 17 228

ROGALAND

Knut Sveta
psoriasis
knuem@online.no
971 54 521

Annlaug Torgersen
psoriasis
annlaug.torgersen@
gmail.com
481 78 736

Helle Vestby Talmo
atopisk eksem
helle_vestby@
hotmail.com
976 81 243

TROMS OG FINNMARK

Kirsti Jensen
psoriasis
kirsje@online.no
911 66 026

Annveig Jenssen
psoriasis og
psoriasisartritt
annveig.jenssen@
pefnorge.no
415 61 844

Anne Berit Kolset
psoriasis og
psoriasisartritt
abkolset@
hotmail.com
970 38 172

Kirsten Pettersen
kronisk urtikaria
kirstenp@
hotmail.no
909 42 643

Eva G. Sjøtun
psoriasis og psoriasisartritt
geb-sjo@online.no
959 60 911

Ole Harald Sjøtun
atopisk eksem
o-sjoetu@online.no
900 37 338

Herdis Thommesen
psoriasis
herdis.thommesen@gmail.
com
959 20 053

TRØNDELAG

Anne Katrine Bornstedt
psoriasis
annekatrine@
hotmail.com
413 68 032

Brita B. Tiller
psoriasis
brit-b-t@online.no
481 07 785

Emilie Bergmann
psoriasis
embergmann97@
gmail.com
979 61 156

Frode Tomb Syrstad
psoriasis og psoriasisartritt
fsyrstad@online.no
950 36 530

Gunn Grav Graffer
psoriasisartritt
heminggraffer@
hotmail.com
976 54 264

Per Erik Gripp
psoriasisartritt
per.erik.gripp@ntebb.no
482 70 319

VESTFOLD OG TELEMARK

Grethe Undrum
psoriasis
413 32 383

Cora Monstad
psoriasisartritt
ac.linselyst@gmail.com
908 52 410

VESTLAND

Anne Marie
Kvamsås
psoriasis
annemarietkvamsaas@
gmail.com
992 53 140

Hilde Mellum
psoriasis og
psoriasisartritt
hildemellum@
gmail.com
986 40 538

Kenneth Waksvik
psoriasis og psoriasisartritt
waksvik.k@gmail.com
473 12 022

Torild Hille Lokøen
psoriasis
torild.lok@
gmail.com
994 48 521

Berit Waksdal Øvrebø
psoriasis
ovrebø.berit@gmail.com
975 73 984

Gudbjørg Lund Dahl
psoriasis
gudbjrglundd@
hotmail.com
977 41 385

Liv Reidun Nesse
psoriasis og
psoriasisartritt
livreidun@
netscape.net
905 70 146

Helge Vilhelmsen
psoriasisartritt
helge.vilhelmsen@
eninvest.net
900 55 954

Kristin Nikøy
psoriasisartritt
kristinnik67@gmail.com
902 38 468

Sol Hege V. Evebø
atopisk eksem
sol_hege@hotmail.com
482 28 472

VIKEN

Gro Larsen
psoriasisartritt
gro-la3@online.no
920 37 385

Reidun Nymoen
Psoriasis og
psoriasisartritt
reinym@online.no
926 13 463

Ruby Reppe
HS
ruby.myhren@gmail.com
417 91 569

Kristian Henriksen
psoriasis og psoriasisartritt
kristian@pef-ung.no
928 84 681

Monica Reiss Guvåg
psoriasis
mkro_1@hotmail.com
992 58 161

Hilde Lieberg
psoriasisartritt
hilde@lieberg.no
970 30 476

Elisabeth Engebø
HS
liza1956@live.no
930 08 733

Jørn Lund
kronisk urtikaria
lundjorn@gmail.com
915 13 932

Cecilie Walther Holten
psoriasis
cwholten@gmail.com
412 03 583

Arild Smaaberg
psoriasis og psoriasisartritt
arilmaaa@online.no
913 17 213

Liv Skovdahl
psoriasis og
psoriasisartritt
likepersonskordinator@
pefnorge.no
481 86 232

Lars Fredrik
Olausen
psoriasisartritt
lafrol@online.no
977 05 234

Hilde Offerdal Johansen
atopisk eksem
ghildejoh@gmail.com
997 38 074



Bilde av reiselederne fra PEF: Sanna, Sissel, Thea og Heidi.



Gjengen er klar for middag på Hjerteøya den siste kvelden.



Sanna trener en sporty gjeng i varmtvannsbassenget.



Fra morgenturen opp til Korset en av de første dagene.

Seniorer i Syden

Da andre sørget over at sommeren var på hell i Norge, var vi en gjeng som gledet seg over tur til varmere strøk.

Tekst: Thea Kristine Lande, rådgiver organisasjon og helsefag i Psoriasis- og eksemforbundet

Vi skulle nemlig reise til Gran Canaria og være der i to uker, fra 20. august til 3. september. Målet: Å bli bedre ved hjelp av varmen, sola og trening, møte andre i samme situasjon og å lære noe nytt. Reiselederne Sanna Grydland, Heidi Iversen og undertegnede fra kontoret til Psoriasis- og eksemforbundet (PEF) dro ned én dag tidligere for å gjøre seg kjent med helsesenteret Valle Marina og området rundt. Dagen etter kom resten av gjengen sammen med reiseleder Sissel Brufors Jensen. Aldersspennet strakk seg fra 65 til 91 år, og totalt var vi 13 stykker. Etter at alle hadde funnet leilighetene sine, dro vi ut for å spise og for å bli bedre kjent.

Morgenrutinen

Morgentur klokken halv åtte ble raskt en fin rutine for flere av oss. Den første dagen gikk vi til toppen som kalles Korset. Ellers varierte det hvor og hvor lenge vi gikk. Vi gikk oss bort kun én gang – og da smakte frokosten ekstra godt etter å ha gått i omtrent en og en halvtime. Vi spiste frokost sammen hver dag, noe som var veldig hyggelig.

Mandag til fredag begge ukene hadde vi trening hver morgen med

Sanna. Gruppen fikk trent både tabata og mobilitet, styrketrening og balanse, samt trening i varmtvannsbasseng. Alle var med hver eneste dag og gjorde det de klarte ut fra sine forutsetninger og sin fysiske form. Det synes vi reiseledere var imponerende og sporty – og det var veldig positivt at alle var med på dette. I det hele tatt var det en fin holdning og positivitet i gruppa.

Foredrag, soling og bading

Mandag og onsdag begge ukene ble det holdt foredrag for gruppa. Først fikk de informasjon om Valle Marinas fysioterapitilbud. Onsdag holdt psykolog Else Heyerdahl foredrag om mestring ved kronisk sykdom og om søvn. Dette gjorde hun på den digitale plattformen Zoom. Uka etter holdt undertegnede et foredrag om kosthold og om hva man bør tenke på etter fylte 65 år. Sanna holdt foredrag om betydningen av fysisk aktivitet. Ellers gikk mye av tiden med til soling og bading ved bassenget og opphold på stranden nedenfor Valle Marina, ved anlegget Anfi del Mar. Mange spiste middag sammen, enten nede ved stranda eller i området Puerto Rico.

Vi hadde noen felles utflukter til Puerto Rico og til byen Arguineguin, og vi var også så heldige å få besøke norske Edith Claussen. Hun har bodd i en grotte på Gran Canaria i mange år, og hun viste oss galleriet sitt og fortalte om livet i hulen og på Gran Canaria. Etter dette dro vi til byen Puerto Mogan. Her var vi på et marked som finner sted én gang i uka. Noen dro også på utflukt til Maspalomas-området en dag. Her var det blant annet et stort fyrtårn og en lang og fin strand.

Godt for kropp og sjel

Sanna hadde laget en utfordrende quiz til gruppa som underholdning en av de siste dagene. Den siste kvelden spiste vi felles middag på Isla Corazon de Anfi (Hjerteøya). Det var godt og varmt hver eneste dag, rundt 30 grader. Vi hadde mye sol, med unntak av et par dager med overskyet vær mot slutten av oppholdet.

Vi var enige om at det hadde vært en veldig fin tur – som gjorde godt for både kropp og hode. Turen var et prosjekt som var støttet av Stiftelsen Dam, og med turen friskt i minnet gikk vi høsten i møte med overskudd og store doser D-vitamin i kroppen!

Reisebrev

På seniortur til Gran Canaria

Ni spente seniorer fra 65 til 91 år ble møtt av reiseledere på Gardermoen for å dra til Valle Marina på Gran Canaria.

På flyplassen på Gardermoen ble vi møtt av reiselederne Sissel, Sanna, Thea og Heidi som ville ha ansvar for aktiviteter, trening og foredrag på oppholdet på Gran Canaria. I to uker skulle ni personer i ulik alder og form få tips og råd for en bedre hverdag.

Lederne la opp til økter der vi alle deltok – ut fra form og «tilstand». Det ble styrketrening, tabata og bassengtrening etter foredrag om fysioterapi, mestring, søvn, kosthold og betydnin-

gen av fysisk aktivitet. Noen startet dagen med å gå tur før frokost, før treningen begynte. Mobilitet og balanse var også lagt inn her.

Grappa fungerte godt og vi hadde sosiale samlinger rundt frokostbordet, og vi avtalte middager og turer slik at alle hadde noen å spise, shoppe og bade sammen med. Det var godt og varmt, og det var bading og soling hver dag. Vi hadde utflukt til Mogan, marked og besøk i ei grotte til kunst-

neren Edith Claussen. Hun og familien hadde bodd i ei grotte i fjellsida ovenfor Mogan i flere år. En annen utflukt var til Maspalomas for de som ville være med dit.

Denne turen kan vi trygt anbefale – vi hadde to flotte uker med trivelige og flinke ledere.

Hilsen de to absolutt fornøyde deltakerne Gunn Grav Graffer og Stein Johnny Heggstad

Kurs for deg med hudsjukdom

Hudavdelinga ved Haukeland universitetssjukehus arrangerer kurs
25. januar 2023 kl. 9.00-13.00.

Tema for dagen er:

- Å leve med hudsjukdom
- Erfaringar med hudsjukdom – ein brukarrepresentant fortel
- Erfaringsutveksling
- Trygd – støtteordningar
- Hudpleie

Er deltaking på digital temadag aktuelt for deg? Om du vil vera med, må du disponere eigen pc med kamera. Du vil få instruksjer i forkant av møtet og reglar for personvern blir ivarettatt. Du må ha tilvising frå hudlegen din for å delta. Dei som leiar kurset er hudlege, hud-sjukepleiar og brukarrepresentant.

Prisen er vanleg takst for konsultasjon. Påmelding ved å ringe til Hud poliklinikk på telefon 55 97 39 50, på epost til sb_hbe_hudkurs@ihelse.net eller kontakt personalet på lysavdelinga på Haukeland eller i Knarvik. Påmeldingsfristen er 11. januar 2023.

Medlemstur til Gran Canaria

Turen var fra 19. oktober til 2. november, og vi bodde også denne gangen på Green Beach hotell i Patalavaca på Gran Canaria. Det var veldig bra der. Til sammen var vi 17 medlemmer. 13 av oss var der i to uker, mens fire medlemmer var der i hele tre uker. Været var fantastisk hele tiden, og temperaturen lå på 25-30 grader hver dag. Det ble mye bading i det varme vannet, og mange spreke folk gikk turer i fjellet. Den gode frokosten var inkludert på hotellet, og gruppa møttes til frokost for å avtale hva de enkelte ville gjøre i løpet av dagen. Vi hadde flere fellesmiddager på kveldene, og ellers delte vi oss opp i mindre grupper når vi skulle ut å spise. Maten var stort sett veldig god. Alle var enige om at det var en kjempefin og sosial tur, og vi gleder oss allerede til neste høst og ny medlemstur med Psoriasis- og eksemforbundet.

Reiselederne Bente Nordhus og Sissel Brufors Jensen



I høst arrangerte PEF medlemstur til Gran Canaria. Her er gruppen som deltok. Knut Olav Røang ikke tilstede da bildet ble tatt.

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 Og husk: Det finnes ingen dumme spørsmål!

?

Jeg klarer å trene regelmessig og være aktiv gjennom våren og sommeren. Men så fort høsten og vinteren kommer, mister jeg all motivasjon. Livet føles rett og slett tyngre, og sofaen nærmest trygler meg om å bli på stedet hvil, under et varmt pledd med noe digg i skåla. Har dere noen gode tips eller råd om hvordan man kan fortsette å være aktiv i mørketiden?



Hei! Dette er et tema som er relevant for mange av oss nordboere på denne tiden.

Mørket gjør det vanskelig å tvinge opp øynene om morgenen, og kulda fører til at pledd, sofa og kakao er det eneste som frister. Når det er sagt er det ikke noe galt med innekos i mørketiden, da dette også kan gi glede og energi.

Motivasjonen sitter i hodet

Selv om dørstokkmila kan føles enda lengre ut når mørket kommer, så kan jeg av erfaring dele at kakaoen og TV-titting smaker veldig mye bedre etter en gåtur eller en svett treningsøkt. Regelmessig fysisk aktivitet og trening føles veldig digg når det er gjort, men man får også bedre søvn, mer energi og overskudd, samt en rekke andre

helsegevinster som er like viktige på vinteren som på sommeren.

Motivasjonen sitter i hodet, så her handler det om å jobbe med seg selv. Det kan selvfølgelig være vanskeligere sagt enn gjort, men her er noen gode råd og tips som kanskje kan gjøre det litt lettere.

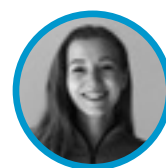
Rådene

- Kom deg ut å få dagslys når du kan.
- Spis fargerik mat, og få i deg nok vitamin D.
- Prøv noe nytt! Finn en aktivitet eller en treningsform som du synes er gøy, som er lett tilgjengelig, og kanskje noe annet enn det du gjør om sommeren. Hva med å melde seg på et dansekurs? Eller gå på skitur?

- Finn en treningsvenn/turkamerat. Avtal tid, sted og aktivitet hver uke. Det er vanskeligere å droppe treningen når man har avtaler med andre.
- Ta på deg treningstøyet med en gang du våkner, eller med en gang du kommer hjem fra skole eller jobb. Dette gjør det vanskeligere å droppe dagens økt.
- Tren kortere, men oftere. Det er lettere å motivere seg til kortere økter/turer enn for eksempel økter på halvannen time. Sett gjerne av 15-30 minutter til aktivitet tre-fire ganger i uken.

Lykke til!

Sanna Grydeland





Katrine Eikeland



Thea Kristine Lande



Sanna Grydeland



Hei! Jeg føler jeg har mindre energi på denne tiden av året. Har du tips til hvordan jeg kan få mer energi og orke mer?



Takk for spørsmål. Dette er en kjent problemstilling jeg er sikker på at flere kjenner seg igjen i. Alle reagerer ulikt på mørketiden, men mange føler på mindre energi og at de ikke orker å gjøre like mye som på sommeren. For de av dere med en hudsykdom kan vinteren også føre til mer smerter og vond og sår hud, noe som ikke hjelper på situasjonen. Jeg har noen tips som jeg håper kan hjelpe deg.

Få litt dagslys hver dag

Lyset påvirker og regulerer døgnrytmen vår. Mange kjenner seg litt nedfor eller har mindre energi når det er mørkt store deler av dagen. Dette kan ha en sammenheng med at sollyset gjør at serotonin produseres i kroppen, et hormon som blant annet regulerer humøret vårt. Lite sollys fører til mindre produksjon av dette hormonet. Hvis du har mulighet til det, prøv å få litt dagslys hver dag. Er du hjemme, gå en liten tur ut midt på dagen. Er du på jobb kan det være fint å ta deg en liten tur ut i lunsj-pausen.

Det å spise etter Helsedirektoratets kostholdsråd kan bidra til økt energi, fordi du da vil få dekket anbefalt mengde næringsstoffer. Den enkleste måten å få i seg alle nødvendige næringsstoffer er å spise variert. Mange nordmenn får i seg for lite D-vitamin, spesielt på vinterhalvåret. Dette kan blant annet føre til at man blir sliten. Mat som inneholder mye D-vitamin er fet fisk som blant annet laks, ørret, makrell, kveite og sild. Fiskelever og rogn er også gode kilder. Den blå lettmelken, margarin og smør er tilsatt noe D-vitamin. Hvis du får i deg lite av disse matvarene, kan det være lurt å ta tran eller D-vitamintilskudd, spesielt i månedene med R i seg.

Prøv å vær fysisk aktiv hver dag. Det er ikke sikkert motivasjonen til å være fysisk aktiv kommer til deg av seg selv, av og til må man bare begynne å gjøre noe. For mange kommer motivasjonen til å fortsette etter hvert. Det kan være fint å vite at litt fysisk aktivitet kan gi deg mer energi og føre til bedre humør fordi endorfiner, ofte omtalt som «lykkehormonet», da produseres i kroppen.

Andre tips i mørketiden

Prøv å hold på rutiner og vaner. Det kan gjøre det enklere å ha det bra gjennom denne perioden.

Planlegging: Gjør det så enkelt som mulig for deg selv å gjennomføre det du vil. Om det er å gå en tur på morgenen, legg klart klærne kvelden før. Sannsynligheten for å gjennomføre øker.

Sosialt – finn på noe med noen, til tross for at sofaen frister. Det kan være å gå en tur med en venn, gå på café eller ta med en termos med kaffe, invitere til middag, dra på kino eller se en serie eller film med noen.

Vær bevisst det og de du er glad for i livet ditt. Det å fokusere på de tingene du er glad for i livet ditt, kan påvirke humøret positivt.

Det er ikke sikkert alle rådene passer deg og ditt liv, men kanskje det er noe av dette du kan gjøre.

Jeg håper du får en fin vinter! Og husk at det er bra å slappe av litt på sofaen også 😊

Thea Kristine Lande



Hei kjære medlem

Året 2022 begynner å gå mot slutten, og vi nærmer oss en fredfull høytid. Men la oss være ærlige, før denne høytiden er det mye stress. Sett derfor av litt ekstra tid til deg selv, kos deg og vær med dem du er glad i.

I oktober gjennomførte vi vår årlige ungdomskonferanse og landsmøte. På ungdomskonferansen hadde vi fokus på smertemestring. Vi hadde besøk av fysioterapispesialist Mathilde Myklebust som kom med tips for å mestre smerte uten medisin, og vi hadde besøk av motivator og foredragsholder Simen Almås som snakket om å akseptere huden som den er.

På søndagen gjennomførte vi et effektivt landsmøte der det blant annet var valg av nytt styre. Jeg ønsker å takke for tillitten som nyvalgt leder. Jeg heter Elisabeth Bakken, er 28 år og bor i Halden, men kommer fra Oslo. Jeg sitter også i styret til PEF-ung Oslo. For meg er det viktig å jobbe med rettigheter, både for å ta vare på rettighetene vi har, men også å kjempe for nye rettigheter til våre pasientgrupper.

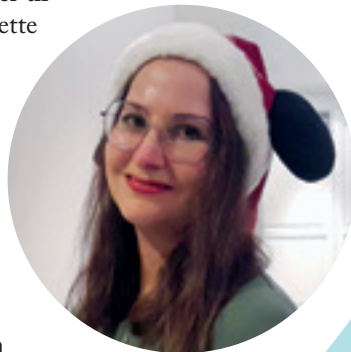
I november hadde vi vårt første styremøte med nytt styre. Dette består av både nye og gamle ildsjeler, og sammen skal vi få til mye spennende det kommende året.

Bildene fra kunstutstillingen har begynt sin turné, så følg med på om de kommer til et sted i nærheten av deg. Vi prøver å få det til slik at noen av modellene er innom utstillingene.

Jeg ønsker å rette en stor takk til Kristian Henriksen, som er leder i PEF Drammen og omegn. Da han ble forfremmet til ambassadør i Prix Hokksund, valgte han å donere 10 000 kroner til årets sommerleir. Dette kommer godt med.

Da gjenstår det bare for meg å ønske alle sammen en riktig god jul og godt nytt år.

Med vennlig hilsen
Elisabeth Bakken
Leder i PEF-ung



UNGDOMSSTYRET

Leder

Elisabeth Bakken
Tlf: 480 48 277
elisabeth@pef-ung.no

Nestleder

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

Styremedlemmer

Iselin Eriksen
Tlf: 974 84 270
iselin@pef-ung.no

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

Martin Tangsveen
Tlf: 915 74 260
martin@pef-ung.no

Varmedlemmer

Kristine Midtsæter
Therese Tungland
Monica B. Kristensen

pefung.no
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

Ny periode, nytt ungdomsstyre

Helgen 21.-23. oktober gjennomførte PEF-ung ungdomskonferanse og landsmøte i Asker utenfor Oslo.

Tekst: Thea Kristine Lande, rådgiver organisasjon og helsefag i Psoriasis- og eksemforbundet

Fredagen startet vi med noen klassiske bli kjent-leker før vi spiste på hotellets restaurant. Lørdagen startet vi klokken ti med innlegg av fysioterapispesialist Mathilde Myklebust. Hun viste oss både teoretiske og praktiske tilnærminger til smerte i hverdagen. Etter dette holdt vi et formøte før landsmøte. Her gikk vi blant annet gjennom hva et landsmøte er, forretningsorden og valgkomiteen presenterte sin innstilling til nytt styre.

Motivator med sterk historie

Etter lunsj fikk vi motivator og foredragsholder Simen Almås på besøk. Han fortalte sin sterke historie som overlevende etter en brannskade som nesten tok hans liv. Han snakket

om hvordan man kommer tilbake til det livet man ønsker å ha, eller å jobbe for å gjøre det beste ut av ting ut ifra sine forutsetninger. Han snakket også om å prøve å akseptere huden sin. Etter dette hadde vi en workshop der vi diskuterte hvordan vi som organisasjon kan jobbe med å få økt engasjement lokalt i tiden fremover. På kvelden var det middag og så kahoot resten av kvelden.

Søndag startet landsmøte klokken ni. Innstillingen til valgkomiteen ble vedtatt, og vi har nå et nytt ungdomsstyre for perioden 2022-2024. Gratulerer til Elisabeth Bakken som ble valgt som leder, Malin Landro Angelteveit som nestleder, Iselin Eriksen som 1. styremedlem, Anette Nærby som

2. styremedlem, Martin Tangsveen som 3. styremedlem, Kristine Midtsæter som 1. vara, Therese Tungland som 2. vara og Monica Kristensen som 3. vara. Gratulerer også til Marte Øverås som ble valgt som representant i kontrollkomiteen. Tusen takk til Gudbjørg Dahl, Bjørn Erik Strand og Andrea Jensen for deres engasjement i forrige periode!

Spennende tider

Organisasjonsrådgiver Maren Awic-Rasmussen i Psoriasis- og eksemforbundet gikk nettopp ut i permisjon, og undertegnende tar over roret for PEF-ung-gjengen. Det blir en spennende tid fremover!



Helgen 21.-23. oktober gjennomførte PEF-ung sin ungdomskonferanse og landsmøte.

Minnerik dag i Hamar

PEF Hamar og omegn markerte Idretten og Frivillighetens dag på Hamar.

Tekst: Svein Jørgen Åkerland, PEF Hamar og omegn

Arrangementet startet med Idrettens dag på lørdag 10. september, hvor kommunen hadde satt opp 30 telt som omkranset Stortorget med forskjellige aktører som viste frem sine aktiviteter og tilbud til barn og unge. Værgudene var på vår side og alt lå til rette for en fin dag med bra besøk.

Søndag 11. september var viet Frivillighetens dag med like mange lag og foreninger, og der hadde vi i Psoriasis- og eksemforbundet Hamar og omegn mulighet til å vise frem vår virksomhet. Godt utstyrt med mye infomateriell fra PEF sentralt og vareprøver som også PEF sentralt hadde ordnet med. Vi må jo ha noen lokkemidler å få folk sin oppmerksomhet.

Spørsmålene ble besvart etter beste evne, og vi henviste flere av dem videre til fastlegen og ba dem spørre om henvisning til hudlege. De fleste ville ha noe som hjalp mot sine plager. Med 45 års erfaring med psoriasisartritt og forskjellige behandlingsformer, følte vi det gikk det greit.

Vi vil rette en stor takk til de alltid blide og hyggelige på kontoret til PEF sentralt for all hjelp med brosjyrer og ACO for vareprøver. Skal si det gikk unna, og hyggelig var det.

Hamar kommune ordnet alt med telt og strøm til dem som trengte det uten at det kostet oss som stod på stand noe som helst. Vi takker Hamar kommune for tiltaket, og det sies at det blir gjentakelse neste år.

En hyggelig og minnerik søndag på Stortorget i Hamar, så får vi se om vi klarte og overbevise noen til å bli medlem i forbundet vårt.



PEF Hamar markerer Frivillighetens dag på Stortorget i Hamar.



16. august betjente Vidar O. Haugen (leder) med Anne Øverbø, Torunn Tollefsen og Turid Hanssen fra PEF Telemark standen til PEF Agder under Arendalsuka. Standen var veldig sentralt plassert, og mange kom på besøk. Jan A. Monsbakken, tidligere generalsekretær i PEF, kom også innom og slo av en prat. Alt i alt var det en trivelig dag med mange hyggelige mennesker som fikk orientering om hva PEF står for. De fikk også med seg gode råd om behandling av psoriasis.

Høstmøter i Telemark

PEF Telemark har hatt to medlemsmøter i høst.

Tekst og foto: Helge Holmberg, PEF Telemark

PEF Telemark avholdt medlemsmøte 11. oktober med 18 medlemmer tilstede. Denne kvelden hadde vi besøk av spesialsykepleier Ragne Sætre, som er eier av Sykepleier-klinikken i Vestfold og spesialist i sårbehandling og stomi. Kveldens tema var sårbehandling, og hun holdt et interessant og lærerikt foredrag om ulike typer sår, behandling og forbygging og om hvilke typer bandasjer

og plaster som egnet seg best til ulike typer sår.

8. november var det igjen medlemsmøte med 21 personer tilstede. Vi hadde besøk av hudlege Dag Næs Løchen. Han fortalte om ulike typer psoriasis. Videre fortalte han om ulike behandlingsmetoder for forskjellige typer psoriasis og eksem. Alt i alt var det en lærerik kveld og en dyktig foredragsholder.



Spesialist på sårbehandling, Ragne Sætre, fortalte om sårbehandling på PEF Telemarks medlemsmøte i oktober.

Familiedag i Bergen

Takket være god støtte fra Stiftelsen Dam kunne PEF Bergen og omegn invitere til familiedag hos Høyt og Lavt i Bergen.

Tekst: Hilde Mellum, PEF Bergen og omegn

46 spente deltakere inkludert tre likepersoner, møtte tidlig søndag 4. september i det «vanlige» Bergensværet «STRÅLENDE SOLSKINN».

Deltakerne var spredt i alder fra barnehagealder til pensjonister. Det var besteforeldre som hadde tatt med seg barn og barnebarn, og barn som hadde tatt med seg foreldre og søsken.

Vi startet opp med at alle som ville fikk utlevert klatresele, og etter gjennomført opplæring og sikkerhetskurs forsvant de ut i de dype skoger. Etter noen timer hadde vi avtalt felles bespisning, og siden solen skinte og været var varmt gjennomførte vi bespisning ute. Tilbakemeldingene fra deltakerne var positive.



46 barn og voksne koste seg i septembersolen i Bergen på familiedagen til PEF Bergen og omegn.



PEF Telemark hadde styremøte torsdag 6. oktober, og vi hadde besøk av Thea Kristine Lande fra forbundet sentralt. Hun presenterte prosjektet «Godt voksne smørehelter». I samarbeid med forbundet vil PEF Telemark være med å tilrettelegge for at det kan gjennomføres smørekurs i Telemark våren 2023. Her sitter Thea og Vidar O. Haugen, leder i PEF Telemark.
Foto: Helge Holmberg

Tørre eller sprukne hender etter hyppig vask?



Bruk Optima
pH4 Hudvask pluss
- hudvenleg og pleiande

- demper kløe
- mjukgjerande 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

Verdens psoriasisdag i Alta

PEF Finnmark hadde stand på kjøpesenteret AMFI Alta lørdag 29. oktober fra klokken tolv til tre på formiddagen.

Tekst og foto: Gunvor Kjelsberg, PEF Finnmark

Vi hadde søkt om midler fra Stiftelsen Dam, og i den forbindelse hadde vi bestilt tre rollups som vi fikk levert dagen før til vår stand – og vi syntes godt. Interessen var stor, så det å være SYNLIG og engasjert er alfa omega. Vi fikk ti nye medlemmer, og sju av dem fylte ut skjemaet som jeg hadde laget på forhånd. De tre resten ville melde seg inn hjemmefra.

Vi hadde standen vår like ved butikken Sjokolade Camilla – sjokolade-dronningen fra Alta. Dermed var vi midt i «smørøyet», og så fikk vi oss en god smaksprøve. Og ja, vi handlet også mye sjokolade.

Det blir ofte sagt at ungdommen ikke bryr seg eller er ikke interessert i å være medlem i organisasjoner lenger. Det er ikke vårt inntrykk – heller tvert om, så det er undervurdert og en feiltolkning.

De som deltok på stand var Gunvor Kjelsberg (leder PEF i Finnmark), Rita Boberg (sekretær i PEF Finnmark), Tove-Lisbeth Dahle (sekretær i PEF Alta) og Elin Nordmann Andersen (kasserer i PEF Alta)

Det var utrolig hyggelig å stå på stand – vi fikk masse flotte tilbakemeldinger – og i etterkant fikk jeg en epost fra den første som meldte seg inn den dagen om at vi hadde en flott stand. DET var koselig å høre.



PEF Finnmark markerte Verdens psoriasisdag med stand i Alta.

Innkalling til årsmøte i Oslo

Torsdag 2. mars kl. 19.00 inviterer PEF Oslo til årsmøte.

Årsmøtet vårt arrangeres i Storgata 10 B i Oslo sentrum.

Saksliste:

- Åpning
- Konstituering
- Godkjenning av innkalling
- Godkjenning av saksliste
- Valg av ordstyrer
- Valg av referent
- Valg av to personer til å underskrive protokoll
- Årsberetning 2022
- Regnskap og revisjonsberetning
- Innkommende saker
- Budsjett 2023
- Valg ifølge vedtektene
- Valg av representant til representantskapsmøte
- Valg av likepersoner
- Avslutning

Påmelding

For å kunne beregne bevertning er det ønskelig med en påmelding til årsmøtet. Påmelding og saker som ønskes behandlet på årsmøte sendes til styret innen 9. februar 2023.

For å delta på møtet må du melde deg på enten på epost oslo@pefnorge.no eller til Kristin Windahl på telefon 469 61 977.

Er det noen som kan tenke seg å være med i styret eller kjenner noen som ønsker det? Send forslag til styret på epost oslo@pefnorge.no
Hjertelig velkommen!

Hilsen fra oss i PEF Oslo
Jeanette, Monika, Trude, Solveig,
Kristin og Lula



PEF Telemark med blant annet Vidar O. Haugen (t.v.) og Bjørn Halvorsen markerte Verdens psoriasisdag lørdag 29. oktober med stand på Vitus Apotek i Porsgrunn. En stor takk til Vitus Apotek i Porsgrunn som la forholdene til rette for oss denne dagen.

Julehilsen fra PEF Viken

Psoriasis- og eksemforbundet Viken sender en varm julehilsen til liten og stor!

Tradisjoner er verdifulle og skal ivaretas. Det har gjennom 2022 vært invitert til blant annet temadag, hudskole og høstseminar i Viken med god oppslutning, og det er en glede å ha anledning til å møtes igjen. Det arbeides videre med 2023, og vi håper å se deg både i små og store sammenheng.

Lokallagene i PEF Viken er PEF Akershus, PEF Drammen og omegn,

PEF Fredrikstad og omegn, PEF Halden, PEF Indre Østfold, PEF Ringerike og omegn og PEF Sarpsborg og omegn. Vi minner også om våre likepersoner, se kontaktinfo på hudportalen.no. PEF Viken kan kontaktes på epost viken@pefnorge.no

Med stort ønske om en rolig og fredfull julehøytid.

PEF Viken ved Liv, Marry Anne, Thom, Truls, Sidsel og Elisabeth



PEF Drammen og omegn arrangerte kombinert velkomstmøte og treff torsdag 3. november. Vi var 16 personer, og vi koste oss med pizza for å lade opp til «bowlingkamp». Det ble en vellykket kveld i gode venners lag.

Tur til Golsfjellet

PEF Ringerike og omegn arrangerte tur for sine medlemmer til Storefjell resort, Golsfjellet helgen 16.-18. september. Det ble et trivelig opphold med en hyggelig gjeng som koste seg i vakre omgivelser med god mat, godt drikke og ikke minst gode samtaler – Storefjell er jo et flott sted å være. Vi hadde ikke noe fastsatt program for oppholdet, så på lørdagen valgte noen å gå en tur i fjellet. Andre koste seg i bassenget, og en gruppe deltok med stor iver på en uformell minigolf-turnering i et etter hvert strålende høstvær. Søndag var vi samlet til brunsj før alle reiste hvert til sitt – forhåpentligvis fornøyde med helgens opphold.

Anne-Brit Kvalvik, PEF Ringerike og omegn



PEF Ringerike og omegn reiste på helgetur på Golsfjellet i høst.



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 folketrygdloven §5-22 kan det gis delvis støtte med legeerklæring fra spesialist i hudsykdommer eller barnesykdommer.

Premier 😊



Vinn Dexeryl mykgjørende krem til hele familiens tørre hud. Den kan brukes til behandling av tørr hud og hudlidelser slik som atopisk eksem, iktyose, xerose og tørr hud på føttene til diabetikere, men også til tørre hender og rødme forårsaket av strålebehandling. Kan brukes av folk i alle aldre, selv nyfødte. Dexeryl både fukter, mykgjør og beskytter huden effektivt. Den er enkel å smøre ut og virker ikke fet og klissete, og den registrert som medisinsk utstyr. Vinnerne får Dexeryl 500 g i pumpe og Dexeryl 250 g i tube.

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

Løsningsordet med navn og adresse sendes til:

E-post: post@pefnorge.no eller

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

Svarfrist: 9. februar 2023

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

Navn:

Adresse:

Vinnere av kryssord nr. 3 / 2022 ble:

Rønnaug Oksfjellelv, 8743 Bjerka
Anne Lisa Johansen, 8120 Nygårdstjøen
Åse Harriidsleff, 1784 Halden

Riktig løsningsord var «**EN SPENNENDE SAFARI**»

Se hudoghelse.no for fasit



KJER-NEVED		FUGL	ORGAN	SPORTE	IN-SEKT		HOS	FUGL	POLA-RT OM-RÅDE
1									MAT-RETT
TESE					ÅPNE				
					VIA				
HILDE		SKO		BEHOL-DER			KLARE	THAL-LIUM	
BØE									
ØR-STED			MERKE		FROGIG				
					STONE				
TRE			STA-TER				TOE-TRINN		
	FLOTT	FESTE-MID-LENE	BILDE	FOTBA-LLSPI-LLER	NØT	2		GROG-GY	OPP-TOG
					NIKKEL				
			50					TILTAK	HERME RÅK
ENHET					PREP.	SPORT-SUT-STYR	PLAGG	SKRUB-BER	500
									STOL
VEKT-ENHET			DRICK		MÅLER			OVER-NAT-TET	
			ÅS-SIDE						AN-GREP
							STÅR	ALLEL	
									ARSON
3				OM-RÅDET	ELTE			TI-TAN	IDET
FLOKK	BLÅ-ØYD		KRYS-SER			VENE		VAK-KER	IKKE KRYD-DER
			STOFF			MAT-TER			
					LIGGER		TOE	NAVN	
					SORT		NAVN		
PLAN-TE		FYR							
		SATTE						ASTAT	TRAVE
									NAVN
SYND				BORT		TRÆR		SAN-ØER	
				MÅLER					
4							TØYE-LIGE		

1. Hvilken av våre vanlige bærsorter er rikest på antioksidanter?
2. Hva kan man også kalle en trylleplante?
3. Hva heter nasjonalparken som var den første i verden til å bli opprettet?
4. Hvilke nøtter er rikest på antioksidanter?



Årsmøter i lokallag

Hvorfor gjennomfører vi årsmøter i Psoriasis- og eksemforbundet (PEF)?

Tekst: Gunn Grav Graffer, Irmelin Einevoll og Mari Øvergaard



PEFs organisasjonsskole

I fem utgaver av Hud & Helse fremover kommer vi til å skrive om temaer som er viktige å kunne som tillitsvalgt i et lokallag eller et fylkeslag i Psoriasis- og eksemforbundet (PEF).

PEFs organisasjonsskole består av opplæring i å drive en forening lokalt, enten det er gjennomføring av et årsmøte, en medlemsaktivitet eller kjennskap til og kunnskap om PEFs styrende dokumenter.

Målet med organisasjonsskolen er å gi alle verktøy som kan hjelpe i arbeidet med å drive et lokallag eller fylkeslag i PEF.

Har du tilbakemeldinger til oss? Eller ønsker for temaer som kan tas opp gjennom i PEFs organisasjonsskole? Send oss en epost på post@pefnorge.no

Årsmøtet er lokallagets øverste myndighet. På årsmøtet kan medlemmer som har fylt 15 år og betalt PEFs medlemskontingent for inneværende år, delta. Deltakerne har tale- og forslagsrett, samt stemmerett og rett til å la seg velge til verv. Årsmøtet er medlemmenes mulighet til å være med og styre lokallaget, og det gjøres blant annet gjennom å behandle budsjett, handlingsplan og bestemme hvem som skal sitte i styret.

Årsmøtet kan gjennomføres digitalt eller fysisk. Det kan også gjennomføres i kombinasjon med andre aktiviteter som for eksempel et fagforedrag eller et kulturelt innslag.

Hva er gyldige årsmøter?

Det er vedtektene som beskriver hvordan et årsmøte skal gjennomføres for å ansees som gyldig. Vedtektene sier dette om gjennomføringen av årsmøter i lokallag:

- Årsmøtet skal gjennomføres **innen utgangen av februar**.
- Ta kontakt med **valgkomiteen** i god tid (gerne to måneder) før innkallingen sendes ut, slik at valgkomiteen kan begynne jobben med å sette sammen et styre for neste periode. Valgkomiteen må ha tilgang til medlemslisten, og denne skal slettes (makuleres) etterpå. Oppdatert liste får man enten ved å kontakte administrasjonen eller ved

å logge seg inn på medlemssystemet. Valgkomiteen må også forholde seg til vedtektene om sammensetning av styret, antall osv.

- Det er det sittende styret som innstiller på valgkomité, og det skal fortrinnsvis være personer som **IKKE sitter i styret og ønsker gjenvalg**.
- Regnskapet ferdigstilles og godkjennes av revisor før årsmøtet. **Revisjonsberetningen** skal legges frem på årsmøtet.
- **Innkallingen** til årsmøtet sendes medlemmene senest fire uker før årsmøtet. Denne kan sendes som epost eller vanlig post. Årsmøtet kan også bekjentgjøres andre steder som for eksempel i medlemsbladet eller på Facebook-sider. Det er viktig å sikre at alle medlemmer får kjennskap til årsmøtet
- Innkallingen må inneholde: Dato, tid og sted for møtet og dagsorden (se faktaboks til høyre)
- Innkallingen må også inneholde informasjon om at **innkomne saker** (saker medlemmene ønsker tatt opp på årsmøtet) må sendes styret senest tre uker før årsmøtet. Husk å oppgi kontaktinformasjon.

Avviklingen av årsmøtet

På selve årsmøtet følges innkallingen, og det legges frem sakspapirer på de forskjellige postene.

- **Sakspapirene** bør gjøres tilgjengelige senest en uke i forkant av årsmøtet. Dette kan gjøres ved at medlemmene ber om dokumentene eller at de tilgjengeliggjøres på egnet sted (for eksempel kan de publiseres digitalt eller i medlemsbladet). Dette kan opplyses om i innkallingen.
- Registrering av deltakerne ved ankomst. Det er viktig å sjekke deltakere mot **medlemsliste**.
- Det er lurt at **møtelederen** har satt seg godt inn i sakene som skal behandles. Møtelederen skal holde styr på rekkefølgen sakene behandles etter, talelister mv. Møtelederen gjennomfører avstemmingen i alle saker. Akklamasjon eller votering ved hånssopprekning er de vanligste måtene å gjennomføre avstemminger på.
- Møteleder skal også sørge for god gjennomføring av **valg**. Ved behov (for eksempel hvis det er flere kandidater mot hverandre) gjennomføres skriftlig votering. Tellekorpset

samler inn og teller, og overbringer resultatet til møteleder.

- Vedtak er **gyldig** når over halvparten av de avgitte stemmene er for. Ved stemmelikhet har styreleder dobbeltstemme.
- Når alle sakene er behandlet erklærer møteleder selve årsmøtet for **hevet** og gir ordet til styreleder eller den som skal takke av og avslutte årsmøtet.

Hva skjer etter årsmøtet?

Innen 14 dager etter årsmøtet skal følgende sendes til PEF sentralt. Det kan gjerne sendes til denne epostadressen: post@pefnorge.no. Dette skal sendes:

- Godkjent årsberetning og regnskap
- Signert protokoll fra årsmøtet
- Arbeidsplan/handlingsplan
- Utfylt rapportskjema (Dette skjemaet er et krav fra offentlige myndigheter, og skal fylles ut med data per 31. desember i året før årsmøtet gjennomføres.).
- Liste med kontaktinformasjon (e-post og telefon) til alle i styret

Til fylkeslaget og representantskapsrepresentanten sendes:

- Protokoll
- Utfylt rapportskjema

Dagsorden:

1. KONSTITUERING
 - a. Navneoppbrot
 - b. Godkjenning av innkalling
 - c. Godkjenning av dagsorden
 - d. Valg av møteleder
 - e. Valg av sekretær
 - f. Valg av to protokollunderskrivere
 - g. Valg av tellekorpset
2. STYRETS ÅRSBERETNING
3. REGNSKAP MED REVISORS BERETNING
4. INNKOMNE FORSLAG
5. BUDSJETT
6. FORSLAG TIL HANDLINGSPLAN
7. VALG
 - a. Styre
 - b. Revisor med personlig varamedlem (skal ikke ha andre verv)
 - c. valgkomité
 - d. ungdomsrepresentant
8. OPPNEVNING AV LIKEPERSONER
9. OPPNEVNING AV DELEGAT TIL LANDSMØTE MED VARA (dette gjelder i landsmøteåret)

Registrering

Det nye styret skal legge inn endringene i styret i Brønnøysundregistrene. Bruk skjemaet som dere finner på Samordnet registermelding på Altinn.no. Legg ved protokoll fra årsmøtet.

Administrasjon kan være behjelpelig om styret ikke vet hvordan dette skal gjøres.

Trenger ditt lokallag bistand til gjennomføringen av årsmøte? Ta kontakt med ditt fylkeslag, eller administrasjonen i PEF.

Styringsdokumenter

Psoriasis- og eksemforbundets vedtekter og strategidokument er organisasjonens styringsdokumenter og uttrykker de grunnleggende verdiene forbundet står for. Styringsdokumentene vedtas av landsmøtet i PEF, som avholdes hvert tredje år. Neste landsmøtet arrangeres i 2024.

Vedtektene er de tillitsvalgte overordnede styringsdokumenter. Det er med andre ord regelboken for hvordan PEF som organisasjon skal drives.

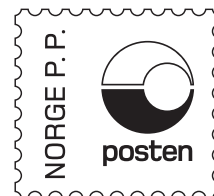
Strategien beskriver de målene PEF ønsker å oppnå i løpet av strategiperioden. For perioden 2021-2024 har PEF vedtatt følgende mål:

- PEF er et godt og relevant fellesskap for alle med hudsykdommer og psoriasisartritt.
- PEF er en god formidler av kvalitets-sikret kunnskap og informasjon.
- PEF skaper engasjement for våre saker.

Styringsdokumentene og andre viktige dokumenter finner du på Psoriasis- og eksemforbundets nettside hudportalen.no

Organisasjonskurs

1.-3. september 2023 planlegges det organisasjonskurs for nye og erfarne tillitsvalgte i Psoriasis- og eksemforbundet (PEF). Dette kurset gjennomføres i forbindelse med representantskapsmøtet. Sett av datoen – mer informasjon kommer!



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 HUDBARRIEREN¹

GODT TOLERERT VED
TØRR OG ATOPISK HUD²

SELVKONSERVERT -
UTEN KONSERVERINGSMIDLER¹

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:** 100 g tube og 500 g 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. Les pakningen og pakningsvedlegget nøye. Dato for gjennomgang av produktsammendraget 17.11.2021. ACO Hud Nordic AB www.perrigo.no.