

Psoriasis- og eksemforbundet

hudportalen.no



Fellesskap. Kunnskap. Engasjement.

Psoriasis- og eksemforbundet

Pasientens stemme i over 60 år

Psoriasis- og eksemforbundet (PEF) er en landsomfattende interesseorganisasjon for personer med psoriasis, atopisk eksem, hidradenitis suppurativa (HS), kronisk urtikaria (elveblest) og psoriasisartritt.

PEF ble stiftet i 1962 og har i dag fylkes- og lokallag over hele landet. Målet vårt er at du som har en hudsykdom eller psoriasisartritt får et bedre liv med diagnosen din. Det gjør vi ved å øke kunnskapen om hudsykdommer og psoriasisartritt i befolkningen, og være en god støttespiller for våre medlemmer.

Vi jobber for:

- Bedre forståelse for våre diagnoser
- Et godt behandlingstilbud nasjonalt og lokalt
- Å styrke forskningen på feltet
- Å forbedre og opprettholde våre medlemmers rettigheter
- Våre kampsaker blir hørt og tatt hensyn til i beslutningsprosesser

Noen å snakke med

Psoriasis- og eksemforbundet har en egen rådgivningstjeneste. Der kan du snakke med en av våre rådgivere om sykdommen din, livsstil, rettigheter eller andre ting du lurer på. Hvis du har behov for å snakke med en person som har samme diagnose som deg, er du velkommen til å ta kontakt med en av våre likepersoner.

Kunnskap

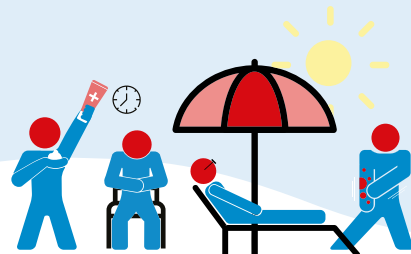
Vi ønsker å spre kunnskap om hudsykdommer og psoriasisartritt, og all informasjon som kommer fra oss er kvalitetssikret av helsepersonell, forskere og fagfolk. Vårt medisinske fagråd oppdaterer oss på feltet. Forbundet deler selv ut midler til forskning.

Samfunnsaktør

I over 60 år har PEF arbeidet for å bedre behandlingstilbudet og vært aktive pådrivere for at flere kan få tilbud om klimabehandling i utlandet. Vi jobber for å sikre kronisk sykes rettigheter, og vi fremmer pasientenes stemme i møte med fagmiljøer, beslutningstakere og andre samfunnsaktører.



Psoriasis- og eksemforbundet jobber for deg



- psoriasis
- psoriasisartritt
- atopisk eksem
- hidradenitis suppurativa (HS)
- elveblest (urtikaria)

hudportalen.no



Kristine Kirkeby Fuskeland

Undervisningssykepleier, Poliklinikk Hudsykdommer ved Oslo universitetssykehus

«Som helsepersonell i møte med hudpasienter, er det fint å fortelle pasientene at de gjennom Psoriasis- og eksemforbundet kan treffe andre som er i samme situasjon. Jeg synes organisasjonen gjør en super jobb som informasjonskanal og støtte til pasientene!»



Thrasyvoulos Tzellos

Overlege ved Nordlandssykehuset (NLSH) i Bodø og nasjonal koordinator for flere studier på hudlidelser

«Kroniske hudsykdommer kan føre til redusert livskvalitet. Psoriasis- og eksemforbundet er en organisasjon med engasjerte personer som kontinuerlig sørger for å fremme pasientens rettigheter, informere riktig og støtte pasienter som rammes av disse sykdommene.»



Tørre eller sprukne hender etter hyppig vask?

Bruk Optima pH 4 Hudvask pluss - hudvenleg og pleiande

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



Optima Produkter AS • 5600 Norheimsund • Tlf. 56 56 46 10 • www.optima-ph.no



For barn og unge

Psoriasis- og eksemforbundet ung (PEF-ung) er en barne- og ungdomsorganisasjon som jobber for barn og unge til og med 30 år. Gjennom kjerneverdiene kunnskap, vennskap og fellesskap, ønsker PEF-ung å bidra til å gjøre livet bedre for unge som er rammet av en hudsykdom eller psoriasisartritt.

Som medlem i PEF-ung blir du en del av et fellesskap sammen med andre unge som har en huddiagnose. Du får tilbud om å bli med på turer, kurs og andre aktiviteter. Og du får oppdatert informasjon om sykdommen din og behandlingen av den.

Les mer om PEF-ung på pefung.no



Martin Tangsveen

Ungdomskontakt i PEF Innlandet og styremedlem i PEF-ung

«I PEF føler du deg inkludert, ivaretatt og sett. Det er også veldig fint at du alltid har muligheten til å ringe og snakke med noen, hvis du føler at du trenger det. Det å føle seg inkludert i noe er veldig godt. Det gjør jeg virkelig i PEF.»

A global biopharma company, inspired by the needs of people living with severe diseases.



Inspired by patients.
Driven by science.

www.ubc.com

Psoriasis

Psoriasis er en ikke-smittsom kronisk inflammatorisk hudsykdom. Sykdommen er autoimmun og kjennetegnes av at produksjonen av hudceller går raskere enn normalt i det øverste laget av huden. Det tar normalt rundt 30 dager for cellene å fornyes i dette laget av huden, men hos en person med psoriasis fornyes cellene på bare fire til sju dager.

Psoriasis fører til sterkt avgrensede, fortykkede og flassende flekker på huden. De kalles «plakk». Fargen på plakkene varierer i ulike nyanser av rød, lilla, grå og brun, avhengig av hudtype. Flasset på plakket kaller vi for «skjelling». Skjelling er vanligvis hvit eller gråaktig.

Utløsende faktorer kan være stress, hudskader eller hormonelle endringer.

Atopisk eksem

Atopisk eksem er en kronisk hudsykdom med et svært varierende sykdomsforløp. Forekomsten er størst blant barn, men mange fortsetter å være plaget i voksen alder. Diagnosen kjennetegnes ved at huden er tørr,

kløende og irritabel. Mange opplever at eksem påvirker livskvalitet, skolegang, yrkesliv og psykisk helse.

Personer som har hatt atopisk eksem, pollenallergi eller andre allergier som barn, er mer utsatt for å utvikle håndeksem i voksen alder.

Psoriasisartritt

Psoriasisartritt (PsA) er en spesiell type artritt som ofte opptrer i sammenheng med psoriasis. 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 dens egne celler, for eksempel leddhinneceller. Dette kaller vi en autoimmun reaksjon.

Hidradenitis suppurativa

Hidradenitis suppurativa (HS), også kalt hidrosadenitt, debuterer ofte etter puberteten. Sykdommen skyldes inflammasjon (betennelse) som ofte fører til smertefulle utbrudd med væskende byller og vond lukt. Erfaring viser at det i gjennomsnitt går sju-åtte år fra

den første byllen dukker opp til sykdommen blir diagnostisert.

Ingen kjenner årsaken, men HS går ofte i arv. Miljøfaktorer kan også spille en rolle. HS er en tabubelagt sykdom som kan føre til store smerter og sosiale utfordringer.

Kronisk urtikaria

Diagnosen urtikaria kalles ofte elveblest, og den kan være akutt eller kronisk. Sykdommen viser seg som flyktige utslett som klør. De kløende hevelsene blir også kalt blemmer eller vabler.

Urtikaria skyldes frisetting av visse stoffer som påvirker blodkarene i huden. Utslettet må ha vart i mer enn seks uker for å kalles kronisk. I mer enn 90 prosent av tilfellene ved kronisk urtikaria er det ikke mulig å påvise årsaken til utslettet.

Du kan lese mer om psoriasis, atopisk eksem, psoriasisartritt, hidradenitis suppurativa (HS) og kronisk urtikaria (elveblest) på:

hudportalen.no

Vi vet at det er forskjell på krem og krem



ACO
APOTEKENS COMPOSITA
SINCE 1939

Canoderm 5 % krem (karbamid) er et reseptfritt legemiddel mot tørr hud og til forebygging av tilbakefall av atopisk eksem. Canomini 20 mg/g + 200 mg/g krem (karbamid (urea) + glyserol). Reseptfritt legemiddel til fuktighetsbevarende behandling av tørr hud av ulike årsaker. Miniderm 20 % krem (glycerol). Reseptfritt legemiddel til fuktighetsbevarende behandling av tørr hud.

For alle produktene: Les pakningen og pakningsvedlegget nøye.

ACO Hud Nordic AB. www.perrigo.no



A-DERMA

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE VEGETAL

Naturlig og unik

- akkurat som *din sarte hud*



Les mer her

58 000 DOCTORS

WORLDWIDE

EXOMEGA CONTROL

Nærende og klødedempende pleie til tørr og atopisk hud



til hele familien

- Reduserer hyppigheten av utbrudd
- Produkter til alle behov og preferanser
- Velegnet til hele familien, selv nyfødte

Visste du?

at A-Derma har lansert en egen serie med ansiktspleie - **BIOLOGY**. Serien består av rens, 2 basis fuktighetskremer og 3 målrettede pleieprodukter. Deriblant **NUTRI** som egner seg til atopisk hud



 Pierre Fabre
Derma-Cosmétique

Noen å snakke med om din sykdom

Våre rådgivere

Har du spørsmål om din hudsykdom eller psoriasisartritt eller plager knyttet til din diagnose? Lurer du på dine rettigheter som kronisk syk, eller har spørsmål om fysisk aktivitet, ernæring eller livsstil? Alle medlemmer kan få gratis hjelp av vår rådgivningstjeneste.

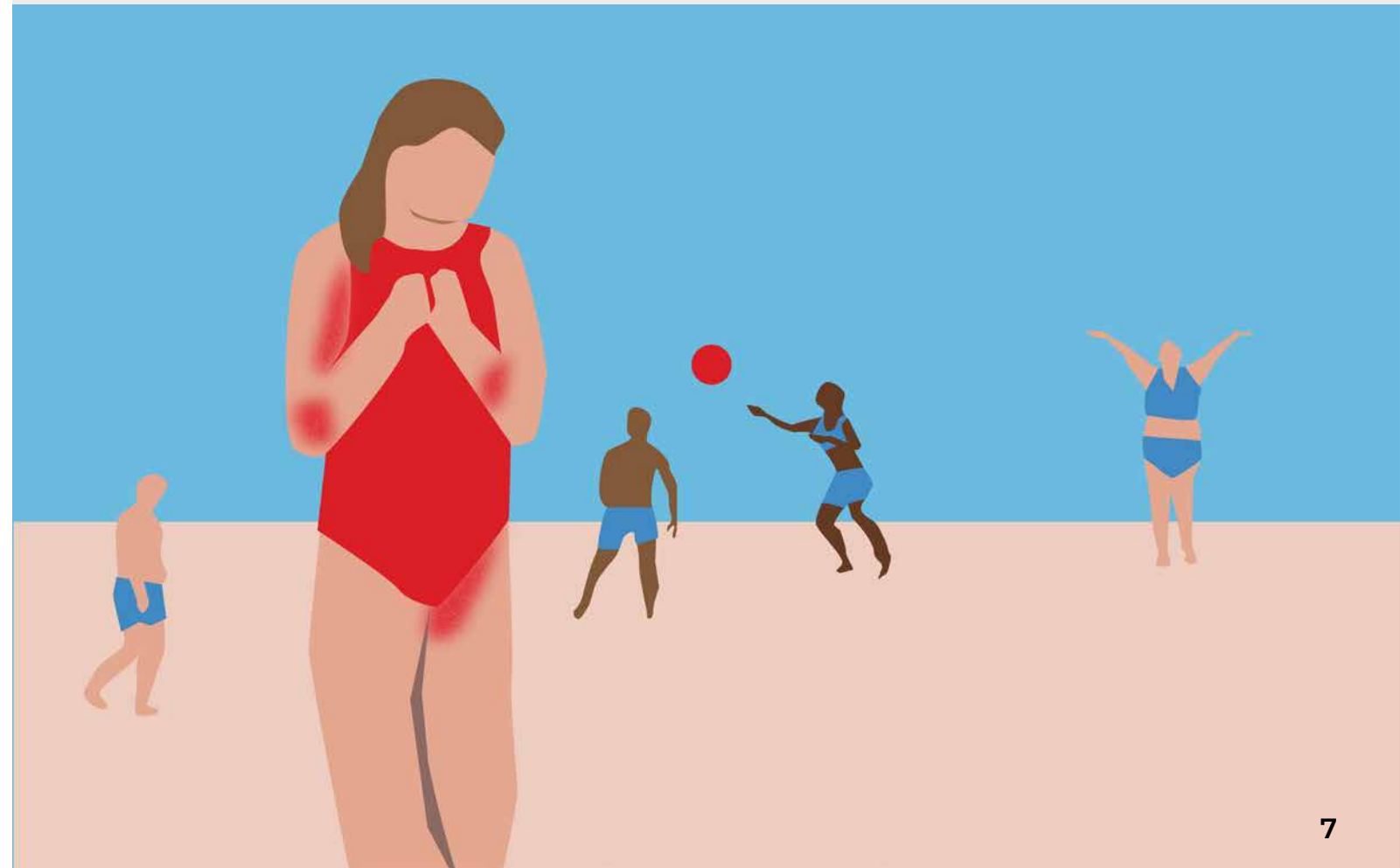
Likepersoner

De fleste som rammes av en kronisk sykdom har behov for hjelp og støtte. En god støtte kan være fra en person som har samme sykdom som en selv, og fra en som har lært seg å leve med sykdommen. Våre likepersoner står klare til å hjelpe deg.

Ta kontakt

Rådgivere:
raadgivning@pefnorge.no
23 37 62 40

Likepersoner:
likepersonskordinator@pefnorge.no



Bli medlem

Vi jobber aktivt for å bedre våre medlemmers hverdag. Våre medlemmer får blant annet gratis veiledning og rådgivning, medlemsbladet Hud & Helse i posten fire ganger i året og rabatter på produkter, reiser eller i nettbutikker og tilbud om kurs og aktiviteter.

Les mer på hudportalen.no/blimedlem



Kontaktinfo:

6547 Etterstad, 0606 Oslo
post@pefnorge.no
23 37 62 40 (09.00-15.00)
hudportalen.no