

Sunn livsstil

Slik påvirker kosthold og trening sykdommen

Foran kamera

Fotoprojekt med psoriasis i fokus

Forskning

Store fremskritt de siste 10 årene

**MEDIA
PLANET**

Nr. 1/ Oktober 2010

PSORIASIS

5

TIPS

**TIL ET BEDRE LIV
MED PSORIASIS**

Klimareiser
UVB-strålene
forbedrer
psoriasisutslett

Psoriasis på film
Monica deltar
i internasjonalt
filmprosjekt



UNG MED PSORIASIS

– Det er nå jeg lever "mest" og møter flest folk. Da er det ikke så gøy å ha røde flekker på hender, albuer og knær, forteller Monica B Kristensen.

FOTO: KNUST MORTEN DAMM

MØT ANDREAS- AKTIV GUTT MED PSORIASIS

Leker videre: Andreas (9) har tre typer psoriasis. Til tross for sykdommen lever han et meget aktivt liv.

FOTO: EMMA WIRENHED

Vårt mål er å bidra til
enklere og bedre behandling ...

UTFORDRINGER

Norsk Psoriasisforbund (NPF) har gjennom sin virksomhet bidratt til en **bedre livskvalitet** for mange med psoriasis, psoriasis artritt, atopisk eksem og andre hudsykdommer.

Går det an å leve med psoriasis? – Svaret er absolutt ja!

Hvordan skal man kunne møte sykdommen og utfordringene?

Psoriasis er ikke dødelig. Spørsmålet er imidlertid hvordan man skal leve. Hvilke forhold skal man ta i betraktning for å få et så kvalitativt godt liv som mulig? Det er meget viktig å få satt en riktig medisinsk diagnose så tidlig som mulig og få tilgang til effektiv behandling raskt, blant annet for å forebygge følgesykdommene. Det finnes i dag mange effektive medisiner på resept og reseptfrie, som både "demper" sykdommen, fungerer smertestillende og hindrer at sykdommen skal utvikle seg negativt. Det har de siste 10 årene vært en stor utvikling på dette området.



Ragnar Akre-Aas,
Leder, Norsk Psoriasisforbund

Oppnå bedre livskvalitet

1 Sollyset - eller mer eksakt deler av de ultrafiolette strålene - er en mye benyttet behandlingsform for både atopikere og psoriatikere. Disse gruppene oppnår generelt sett meget god effekt av klimareiser i vinterhalvåret til solfylte steder som Kanariøyene. I tillegg vil "kunstig" sol i form av såkalt lysbehandling være av stor betydning for mange.

Det er ikke bare hjelp "utenfra" som påvirker livskvaliteten. Psoriatikeren selv kan bidra til å dempe sykdomssymptomene ved å tilstrebe en sunnere livsførsel. Godt kosthold, å unngå røyk og varsomhet med alkohol er helt klart en fordelaktig livsførsel for denne gruppen. Som for folk flest vil fysisk aktivitet også gi helsemessig gevinst for psoriatikere.

Kontakt med andre mennesker med samme lidelse gir kunnskap og innsikt i egen sykdom som er uvurderlig for den enkeltes mestring av sykdommen, og god mestring gir god livskvalitet. Generelt kan det konstateres at bevissthet om egen sykdom er av avgjørende betydning for hvordan man skal kunne takle den og dermed oppnå bedret livskvalitet.

Et godt "verktøy" for den enkelte er å sette opp sin egen plan, helst med støtte fra helsepersonell, for å kunne bedre sin helsetilstand. I denne planen skal det være satt

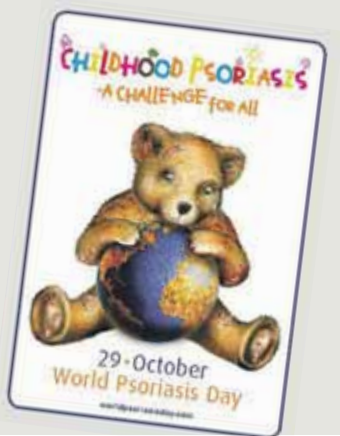
NYHETSGLIMT

VERDENS PSORIASISDAG 2010

Barn med psoriasis

Verdens Psoriasisdag markeres over hele verden 29. oktober hvert år. Årets tema er "Childhood psoriasis - a challenge for all". I den forbindelse har det vært arrangert en internasjonal tegnekonkurranse, hvor barn, via en tegning, skal få fram hva de tenker og føler om det å ha psoriasis eller psoriasis leddgikt.

PSO-Ung, har mottatt 36 tegninger til den norske delen av tegnekonkurransen. Vinnerne er stemt frem, og vinnertegningene er videresendt til den internasjonale delen av konkurransen. To internasjonale vinnere, skal kåres i Göteborg 29. oktober.



klare mål med behandlingen og hvordan målene er tenkt oppnådd. Det foretas jevnlig evalueringer, og kan gjøres endringer i planen på grunnlag av disse.

NPF har en stor oppgave

2 Det kan være tungt å stå alene med en kronisk sykdom. Man føler at man vet for lite om sykdommen, om hvor man kan henvende seg, hvilken helsehjelp man kan få eller hvilke økonomiske støtteordninger man har krav på.

Det er dyrt å være kroniker, og dette gjelder også for personer med hudsykdommer. Utgifter til medisiner, helsetjenester og utgifter til ikke-medisinske produkter, som for eksempel klær, blir ofte en betydelig økonomisk belastning og bekymring. Vi hos NPF har her en stor oppgave ved å påvirke beslutningstakerne til å gi bedre økonomiske rammebetingelser for psoriatikere og andre kronikergrupper.

De pårørende til pasienten

3 Psoriasis sykdommen oppleves ofte også utfordrende for omgivelsene. Nære pårørende deltar ofte hver dag for å assistere i behandlingen og ulike daglige gjøremål. Lidelsen for psoriatikeren virker dermed også psykisk inn på de pårørende.



VI ANBEFALER



Jürgen Funk
Hudlege Dr. Funk's
Hudklinikk i Moss

SIDE 6

"Forskning viser at sunt kosthold, trening og mindre stress i hverdagen kan forbedre utfallene og forebygge psoriasis"

Psoriasis som ung s. 8

1. Hvordan takle hverdagen med psoriasis når du er i tonårene?

Råstoff fra havet s. 16

2. Behandling med saltvann lindrer irritasjon og kløe.

MEDIA PLANET

Vi hjelper våre lesere til å lykkes!

PSORIASIS, 1. UTGAVE,
OKTOBER 2010

Adm.dir.: Elisabet Rosenqvist
Redaksjonssjef: Emma Wiirenhed

Prosjektleder: Anders Westin
Telefon: 22 59 30 91
E-post:
anders.westin@mediaplanet.com

Distribueres med:
Dagbladet, okt. 2010
Trykk: Dagbladet-trykk
Korrektur: Slett og rett

Kontakt Mediaplanet:
Telefon: 22 59 30 00
Faks: 22 59 30 01
E-post: synspunkter@mediaplanet.com

Mediaplanets mål er å skape nye kunder for våre annonsører. Det gjør vi gjennom å motivere leserne til å handle for å løse relevante problemer, eller møte fremtidige utfordringer med suksess.

APOLLO TOPS APOLLO SENTER
NORGENS MEST KOMPLETTE HÅRSENTER

HÅRAVFALLS- OG HODEBUNNSPLAGER?

I Psoriatikeren nr. 1/2010 ble det skrevet om Wærna sine psoriasisplager i hodebunnen, noe som resulterte i et sterkt hårtap. Trikologibehandling var løsningen på problemet!

Trikologibehandling er en naturmedisinbasert behandling som kan hjelpe mot hårfall, alopecia areata, psoriasis og flasseksem. Hårbunnen sjekkes med et mikro-kamera hvor hårets, hårbunnens og hårrøttens tilstand kontrolleres. Ved tegn til aktivitet i hårsekken, startes behandling i form av tilsetning av proteiner og mineraler. Alle medikamentene som brukes er naturlige.

www.trikologi.no / Tlf. 55 31 88 08
Tops Apollo Senter, Christiesgt. 9 (2 etg.), 5015 Bergen
Ønsker du å bli Trikolog ta kontakt med Tor Verner Meyer på tlf. 55 32 67 40

Anbefales
av hudleger

Hold psoriasis nede i de gode periodene ...og suppler i de dårlige

- Decubal har produkter til psoriasis hud på kroppen og i hodebunnen
- Utviklet i samarbeid med hudleger

Få mer hjelp på nettet

Meld deg inn i decubalpluss.no og få individuell veiledning og produktprøver fra Decubal helt gratis.

DECUBAL[®]
EXPERT CARE FOR DRY SKIN

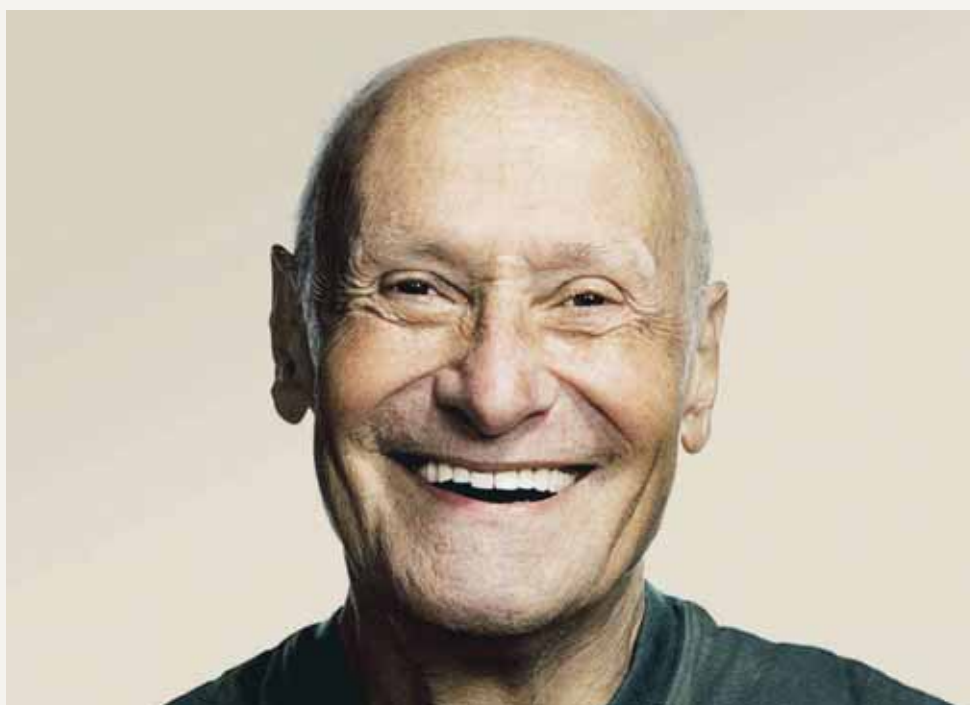


Les om alle produktene
på decubal.no

.....

Pfizer og Wyeth er blitt verdens største legemiddelfirma med et engasjement for bedre helse og velvære i alle stadier av livet.

.....



Det nye Pfizer jobber aktivt innenfor legemidler til behandling av mennesker og dyr, i allmennpraksis og i spesialisthelsetjenesten. Vi arbeider både med biologiske- og tradisjonelle legemidler, samt vaksiner.

Viktigst av alt: Vi forsker for å bringe frem nye legemidler til behandling av Alzheimers sykdom, diabetes, inflammasjon og immunologi, kreft og smerte.



INSPIRASJON

Spørsmål: Er det tilfeldig at flere psoriatikere har en usunn livsstil?

Svar: Det er samlet bevis for at kroppsvekt, alkohol og røyking er forbundet med psoriasis, men forskerne er fortsatt usikre på årsaken.

Reduser plagene ved vektreduksjon og røykestopp

FORANDRING

STOCKHOLM/ SVERIGE

Imidlertid er disse faktorene knapt blitt undersøkt i forhold til utvikling og sykdomsaktivitet ved utbrudd av psoriasis. I en befolkningsundersøkelse utført blant 373 tilfeller av førstegangs plakksoriasis kom det blant annet frem at det var større sannsynlighet for å få utbrudd av psoriasis ved røyking og fedme.

Mona Ståhle er professor og leder av Dermatology og Venereology Unit ved Institutt for indremedisin på Karolinska Institutet i Stockholm, Sverige. I de senere årene har hennes forskning i økende grad fokusert på psoriasis som en systemisk sykdom, der hun har brukt en kombinasjon av genetiske, epidemiologiske og immunologiske metoder. Hun har etablert en unik kohort av pasienter med psoriasis - Stockholmkohorten - som er blitt fulgt fra starten av sykdommen.

Mona Ståhle samarbeider tett med Psoriasisforbundet, der hun er medisinsk rådgiver. Hun har også utviklet en linje med forskning på et menneskelig antimikrobielt protein - LL-37 - og

dets betydning i sårheling, betennelser og tumorutvikling.

Et helhetlig bilde

De fleste leger i dag mener at faktorer som overvekt, røyking og alkohol har dårlig innvirkning på psoriasis, og de oppmuntrer sine pasienter til å ha et næringsrikt kosthold med regelmessig mosjon og sunn livsstil som innebærer nok søvn og lite stress.

- Det finnes dessverre ikke noe forskning som har vist at en spesiell diett eller et kosttilskudd har hatt en sikker symptomdempende effekt på psoriasisplager, men det har vist seg at en del psoriatikere reagerer negativt på gluten. Det man også diskuterer er om vektreduksjon påvirker sykdommen, og det finnes en del vitenskapelige data som tyder på det, men større studier savner vi fortsatt. Det som er bevist, er at når overvektige psoriasis-pasienter går ned i vekt, blir utbruddene mindre og sjeldnere, understreker hun.

Overømfintlighet for gluten

Å være overfølsom for gluten betyr at du ikke kan spise mat som inneholder mel, ettersom det er rikt på gluten. På

PROFIL:

Mona Ståhle

■ **Født:** 1949

■ **Aktuell:**

Leder av Dermatology og Venereology Unit ved Institutt for indremedisin på Karolinska Institutet i Stockholm, Sverige.

■ **Utdannelse:**

MD, Universitetet i Lund, PhD, Karolinska Institutet, Post-doc Washington University, St. Louis, USA

hudklinikken i Uppsala har de funnet syv pasienter med psoriasis som har vist seg å være glutenoverfølsomme, samtidig som de har hatt en vanskelig psoriasis å behandle der flere av tilfellene har krevd langvarig tablett- og lysbehandling. Nå, etter en veldig nøye planlagt medisinsk utredning der de har gått over til glutenfri kost, har deres psoriasis blitt helbredet eller vesentlig forbedret.

Noen mener at menns alkoholinntak øker risikoen for psoriasis og forverrer behandlingen.

- Pasienter av begge kjønn har høyere alkoholinntak enn friske, men vi er fortsatt usikre på årsaken. Det er blitt diskutert at gluten i øl skal ha en betydning, men flere og større studier er nødvendig, sier Ståhle.

Tro på fremtiden

Personer med psoriasis har større risiko for å bli overvektig, selv om forskerne ikke forstår hvorfor. Ståhle ser på de nye legemidlene som er kommet de siste årene som en start på en ny epoke, der mer kunnskap vil føre til stadig mer effektive legemidler. Når forskerne lærer mer om hva som skil-

ler ulike former for psoriasis fra hverandre, vil de også kunne gi mer spesifikk behandling. I dag kan en pasient måtte prøve mange forskjellige behandlinger før man får effekt.

- Jo mer vi lærer om sykdommen, jo bedre forstår vi hvilke molekyler som er verdt å blokkere, sier hun.

Fokus på mennesket

En viktig del av forskningen hennes er å studere hudceller og hvordan de regenererer. Sammen med et forskersteam overvåker hun huden på et molekylært nivå hos unge mennesker som utvikler psoriasis. Parallelt med dette studerte de også pasientenes gener for å identifisere genetiske risikofaktorer som gjør det mulig å skille mellom ulike typer av psoriasis.

Stress og psykiske lidelser kan også ansprende sykdom.

- Vi har begynt å fokusere mer og mer på omsorg for hele pasienten og deres livsstil. Hvis vi kan hjelpe hele personen til å føle seg bedre, kan de også svare bedre på behandling, sier hun.

SILJE RØNNE

redaksjonen@mediaplanet.com

Eucerin®

Eucerin 10% Karbamid Lotion

Bodylotion for tørr og flassende hud

Inneholder en unik kombinasjon av karbamid og melkesyre for optimal effekt

Karbamid - gjenoppretter tørr og stram hud

Melkesyre - reduserer flassing i huden

Dokumentert effekt og hudvennlighet ved lett eksem og psoriasis

Anbefalt av hudleger over hele verden!

www.eucerin.no





POSITIVT MED LIVSSTILSENDRING
Når overvektige psoriasis-pasienter går ned i vekt, blir utbruddene mindre og sjeldnere, sier Mona Ståhle, professor ved Institutt for indremedisin på Karolinska Institutet i Stockholm.
FOTO: ANNE STIERNIQUIST

4

TIPS: KOSTHOLD

Ingen bevis

1 Det finnes ingen vitenskapelige bevis for at kosthold påvirker psoriasis. Likevel har noen studier vist at ulike dietter (faste, lavkaloridiett, vegetarisk og glutenfri diett) kan ha en dempende effekt på inflammatorisk reaksjon i psoriasisberørte hudområder. For psoriatikere er det viktig å unngå overvekt.

Grønt er sunt

2 Det er vanskelig å gi generelle kostholdsråd til pasienter med psoriasis, men noen pasienter opplever en gunstig effekt av å redusere forbruket av animalsk fett og i stedet spise rikelig med fet fisk, nøtter, frukt og grønnsaker. Drikk en til to liter vann hver dag - det er godt for kroppen.

Flerumettede fettsyrer

3 Flerumettede fettsyrer, og da spesielt de lange omega-3- og omega-6-fettsyrene, er det sunneste fett. Disse er viktige i konstruksjonen av cellene og dannelsen av signalstoffer i huden. Immunsystemet bruker disse til å slå alarm når huden får en sprekk.

Fisk gjør deg frisk

4 SENDERNE, som er dannet av omega-6-fettsyrer, har en tendens til å være hyperaktive og kan derfor ha en negativ effekt på psoriasis sykdom. Signalstoffer dannet av omega-3-fettsyrer har ikke denne tendensen. Derfor vil noen psoriasis-pasienter få en positiv effekt av å spise fisk som inneholder omega-3-fettsyrer (makrell, laks og sild) og samtidig kutte ned på melk, ost og kjøtt.

Effektiv ved tørr hodebunn

ACO Spesial Care Fuktighetsgivende gelè

- Tilfører fukt og styrkende Provitamin B5
- Lindrer tørr og irritert hodebunn
- Fettfri gel



Fås på apotek!



ACO HUD Norge AS
Nydalsveien 36 B 0484 Oslo
Tlf 23007040
info-no@aconordic.com

Kraft i hver dråpe...



Acai er et kraftbær fra Amazonas med en unik kombinasjon av essensielle næringsstoffer. Acai har et av de høyeste nivåene av antioksidanter i verden og inneholder omega 3, 6 og 9, protein, fiber, vitaminer og mineraler - alle i høye doser. Acai er en kraftpakke fra naturen som har vist seg å ha uante fordeler.

90% av våre kunder lider av **psoriasis**

Introduksjonstilbud - halv pris første måned!

Les mer om acai på
www.pureacai.no

Pure Acai

NYHETER

TIPS

1

STRESS MINDRE



TIDENE FORANDRER SEG
- Tidligere trodde vi at psoriasis var en hudsykdom som førte til noen tilfeller med leddplager. I dag vet vi at det er en systemisk sykdom, forteller dr. Jürgen Funk, hudlege i Moss.
FOTO: SHUTTERSTOCK.

Store fremskritt innen forskningen på psoriasis

■ **Spørsmål:** Hvilken utvikling har skjedd innen psoriasis?

■ **Svar:** Forskere har funnet frem til et mer konkret sykdomsbilde.

FORSKNING

Det er blitt forsket mye på psoriasis de siste årene, og flere hudleger sier det har skjedd mer i forhold til behandling av psoriasis de siste 10 årene enn i de 50 forrige. Forskning har blant annet vist at sykdommen er arvelig og at både psykiske og ytre faktorer kan føre til utbrudd.

Ikke lenger en hudsykdom

- Vi kan snakke om psoriasis før og etter 1990, for her er det et stort skille. Tidligere trodde vi at dette var en hudsykdom som førte til noen tilfeller med leddplager. I dag vet vi at det er en systemisk sykdom, forteller dr. Jürgen Funk, hudlege i Moss.

Forskning viser at psoriatikere har en overhyppighet av overvekt, høyt blodtrykk, hjerte-karsykdom, diabetes, tarmsykdommer og depresjon.

- Tidligere trodde man at dette var tilfeldig, men nå vet vi at psoriasis er en inflammatorisk sykdom som påvirker hele kroppen, sier han.

Noe av grunnen er at denne indre betennelsen øker med antallet fettceller. Deretter starter en kaskade av reaksjoner som igjen har betydning for insulinnivået i kroppen. Den kroniske inflamma-



”Sunt kosthold, trening og mindre stress i hverdagen kan forbedre utfallene og forebygge psoriasis.”

Dr. Jürgen Funk
Hudlege Dr. Funk's Hudklinikk i Moss.

sjonen kan registreres som en forhøyet (mikro)-CRP. Det at flere sykdommer opptrer samtidig, kalles komorbiditet eller følgesykdommer.

- I tillegg til den kroniske inflammasjonen, vil ulike behandlingsformer og en uheldig livs-

stil gi økt risiko for andre sykdommer. Derfor har pasienten selv et ansvar for egen helse, mener hudlegen.

Sunn livsstil

Pasienter med psoriasis har en tendens til å bli sykere der-

som de er overvektige. Fettcellene trigger blant annet et stoff i immunsystemet som kalles Tumor Nekrose Faktor alfa (TNFalfa) og som inngår i en rekke reaksjoner med andre organer. Det er ikke bare et problem at et flertall av psoriatikere har andre plager, men de lever i gjennomsnitt fire år kortere enn andre uten denne systemiske sykdommen.

- Forskning viser at sunt kosthold, trening og mindre stress i hverdagen kan forbedre utfallene og forebygge psoriasis, sier han.

Kun antakelser

Stadig flere leger oppdaget at pasientene fikk mer alvorlige sykdommer, og de koblet dette til psoriasis.

- For 20 år siden begynte man å lete etter medikamenter som kunne hjelpe mot systemiske sykdommer. For første gang ble det satt i gang en målrettet forskning, og man fremstilte TNFalfa-hemmere som brukes i dag i den biologiske behandlingen, sier Funk.

Det er også veldokumentert at psoriatikere har et større forbruk av alkohol og tobakk enn normalbefolkningen. Sammenhengen mellom alkoholkonsum, røyking og psoriasis er heller ikke vitenskapelig avklart, men har betydning for en spesiell type psoriasis på hender og føtter som kalles PPP (pustulosis palmo plantaris).

SILJE RØNNE

redaksjonen@mediaplanet.com

”

SPØRSMÅL & SVAR



Dr. John Karsten Livden
Hudlege, Hudpoliklinikken
Sentralbadet i Bergen

■ **Hvorfor er det så viktig at pasienter som mistenker at de har psoriasis tar kontakt med lege, og hva bør de si til legen sin?**

! Pasienter som mistenker at de har psoriasis, bør ta kontakt slik at deres mistanke blir bekreftet eller avkreftet. Det er legens diagnose som er avgjørende. Som pasient bør man for det første informere om hvorvidt andre i familien har denne lidelsen og for det andre hvordan og hvor det debuterte. Enkelte steder på kroppen er hyppigere utsatt for psoriasis enn andre. For det tredje må man fortelle om hvordan det var i tiden før utbruddet kom. Hos ungdom debuterer psoriasis ofte i relasjon til halsinfeksjoner, mens andre får sine utbrudd i relasjon til psykiske og fysiske påkjenninger. For det fjerde må man informere om bruk av medikamenter. En rekke medikamenter kan både utløse en latent psoriasis slik at den blir synlig eller forverre en allerede aktiv psoriasis.

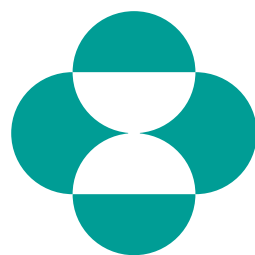
■ **Hva bør allmennlegen bli flinkere til?**

! Ta seg tid til nødvendig informasjon og forsikre seg at diagnosen er korrekt. Dersom man er i tvil, bør pasienten henvises til dermatolog. Holde seg informert om ny kunnskap og nye behandlingsformer. Pasienter med psoriasis har økt risiko for hjerte-karlidelser. Man bør derfor vurdere risikofaktorer og ta tak i disse på et tidlig tidspunkt.

■ **Hvordan opplever pasientene dine å finne riktig behandling?**

! Rett tilpasset behandling øker den enkeltes livskvalitet. Dette gjelder for det første psykisk ved hjelp til å forsone seg med diagnosen og å avskrekke den og for det andre ved å velge en behandling som er tilpasset graden av sykdomsaktivitet og den enkeltes livssituasjon. Nærhet og kjennskap til kroniske pasienter på den ene side og et lett tilgjengelig behandlingstilbud når behovet er der, er viktige faktorer i denne sammenheng.

Vi støtter denne psoriasisutgivelsen



MSD

www.msd.no

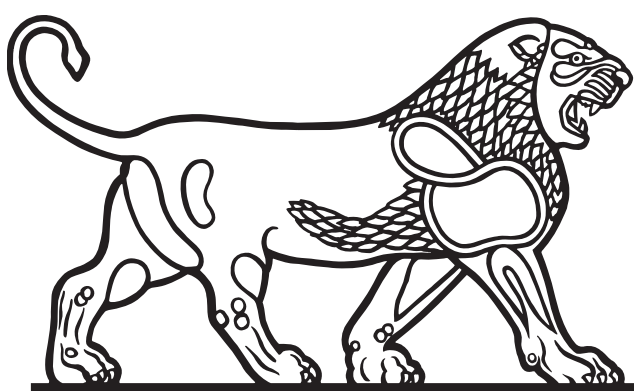


JANSSEN-CILAG

www.janssen-cilag.no



www.pfizer.no



L E O

www.leo.no



Abbott

A Promise for Life

www.abbott.no

INSPIRASJON



PÅ SOMMERLEIR I KROATIA: Marlin Lundstrøm Dahl, 20 år fra Berkåker. Eli Synnøve Gjerde, 30 år fra Haugesund, leirleder. Fay Nessøe, 17 år fra Oslo, Andreas Bache-Wiig, 9 år fra Oslo. Anne Langerud Sletten, 10 år fra Nittedal.
FOTO: STEFFEN ØSTENSTAD

Åpenhet rundt sykdommen gjør ungdomstiden lettere

■ **Spørsmål:** Hvordan takle psoriasis som ung?

■ **Svar:** Vær åpen overfor andre og treff ungdommer i samme situasjon.

RÅD FRA EKSPERTEN

BÆRUM

Psoriasis viser seg ofte først i tenårene. I en sårbar alder kan utbruddene oppleves tunge for mange.

- Det er en tid der det å skille seg ut er noe av det verste som kan skje. Det kan være en psykisk belastning å føle seg annerledes, sier Hege Thommesen Mürer, leder i Norsk Psoriasisforbunds ungdomsavdeling (PSO-ung).

Tidskrevende behandling

Å kle av seg foran klassekamerater i forbindelse med gymtimene er én utfordring. Sprekker og svie som gjør vondt er en annen.

- Det kan være vanskelig å være med på aktiviteter som svømming og gym på grunn av sprekker eller svie, sier Thommesen Mürer.

Behandling av hudsykdom er også tidkrevende. Det kan føre til at man må velge bort fritidsaktiviteter som vennene går på.

- Enten man smører seg med kremer eller benytter lysbehandling, må man sette av tid til behandling. Det er dessverre slik at i distriktene i Norge er det varierende lysbehandlingstilbud. Reisevei kan i ytterste konsekvens gå ut over skolen, sier hun.

For unge som har en hudsykdom,



”Det kan være vanskelig å være med på aktiviteter på grunn av sprekker eller svie”

Hege Thommesen Mürer
Leder i Norsk Psoriasisforbunds ungdomsavdeling (PSO-ung).

er det ofte godt å møte andre ungdommer med mange av de samme opplevelsene og utfordringene. Da kan man tørre å kaste klærne, uten å føle seg annerledes eller uten å føle at man trenger å forklare noe som helst.

I sommer var 20 deltakere samlet

FAKTA

■ **PSO-ung er Norsk Psoriasisforbunds ungdomsavdeling.** PSO-ung er en interessepolitisk pasientorganisasjon for barn og unge med psoriasis, atopisk eksem, psoriasis artritt og andre hudsykdommer.

■ **Hovedformålet med PSO-ungs arbeid** er blant annet å arbeide for å gjøre psoriasis, atopisk eksem, psoriasis artritt og andre hudsykdommer kjent og akseptert.

■ **PSO-ung vil gi et likeverdig behandlingstilbud** for mennesker med disse hudsykdommene og sørge for at gjeldende

på øya Brac i Kroatia til årets sommerleir i regi av PSO-ung.

- Å dra på sommerleir er en unik mulighet til å treffe andre i samme situasjon og tørre å kaste klærne. Som regel får man meget god behandling av huden, i tillegg til at de unge har det gøy! sier Thommesen Mürer.

rettigheter opprettholdes og forbedres. På medlemmenes vegne arbeider de for ordninger som gir trygghet for den enkelte. PSO-ung vil også styrke forskningen på området.

■ **PSO-ung ble stiftet** i 1987 og har i dag ca. 300 medlemmer. Norsk Psoriasisforbund (NPF) ble stiftet i 1962 og har ca. 5500 medlemmer. Totalt er det 19 fylkeslag og 44 lokallag under Norsk Psoriasisforbund. I tillegg har PSO-ung ungdomsgrupper i Oslo, Drammen, Hammerfest og Midt-Norge.

PSO-ung arrangerer også ungdomskonferanser.

- Her har vi innslag av faglig stoff, så vel som at vi fokuserer på det sosiale og nytten av å møte andre ungdommer, sier organisasjonslederen.

Uvitenhet

Mange mennesker har lite eller ingen kunnskap om psoriasis. PSO-ung arbeider for å gjøre psoriasis, psoriasis artritt, atopisk eksem og andre hudsykdommer kjent, forstått og akseptert i samfunnet. Thommesen Mürer poengterer viktigheten av å opplyse befolkningen generelt og helse- og skolepersonell spesielt, slik at man møter forståelse i stedet for uvitenhet.

- Det vil være med på å gi psoriatikere og atopikere en enklere hverdag. Mobbing er ofte et resultat av uvitenhet. Vi ser at flere har hatt nytte av at foreldre eller noen fra vår organisasjon stiller på skolen eller i barnehagen for å informere om sykdommen, sier Thommesen Mürer.

Hun oppfordrer folk som har en hudsykdom om å være åpne. Slik får man luftet stemningen og fjernet misforståelser.

- Snakk gjerne om sykdommen med de rundt deg. Mange vil da oppleve at en del av mystikken forsvinner. Ofte er det pasienten som opplever sykdommen mer som et hinder enn de rundt dem, sier Hege Thommesen.

CECILIE LINN HOLTAN

redaksjonen@mediaplanet.com



MONICAS TIPS



Monica B. Kristensen
Psoriatiker

■ Godta kroppen din!

! Prøv å akseptere sykdommen og vær fornøyd med den kroppen du har. Det er viktig å være åpen om psoriasis med andre. Bli du syk, må du regne med å få et lite utbrudd. Spiser du mye søtt en god stund eller er deprimeret en lang periode, vil det også gi utslag.

■ Behandlingsreise

! Du har krav på behandlingsreise i tre uker. Til du er 14-15 år, er du på barnegruppen - det vil si at du er sammen med en voksen som har ansvar for deg disse ukene. Den voksne betaler en egenandel og må regne med å være sammen med hele gruppen så å si hele tiden. Er du mellom 18-20 år, er du på ungdomsgruppen. Da reiser du alene, men er sammen med en gruppe.

■ Ulike behov

! Husk at kremer som fungerer på andre, ikke nødvendigvis trenger å gi deg resultater. Jeg har mistet tellingen på alle produkter familien har rådet meg til å prøve - produkter som har hjulpet dem, men ikke passet for meg.

■ Unngå kløing

! Drikk man alkohol, tørker det ut huden slik at det begynner å klø utover kvelden og dagen etter. Hvis jeg vet at jeg skal drikke en kveld, begynner jeg med en sterk psoriasis-salve noen dager før. Det er vel ikke helt smart med slike ”hestekurer”, som jeg kaller dem, men jeg vil heller ha to uker med kremen eller salven morgen og kveld enn å få hissig psoriasis i over en uke etter festen.

■ Gutter vs. jenter

! Jeg tror at det kan være enklere for gutter å ha psoriasis enn for oss jenter. For det er ikke gøy å være jente i tenårene og ha masse flekker på kroppen - i hvert fall ikke når media fokuserer så mye på utseende og kroppsform. Alle skal ha så fin og ren hud, og du skal ikke ha noen ekstra kilo. Du må bare venne deg til at du ikke alltid kan bruke de jeansene som er på moten, men gjøre det beste ut av det ved å finne noe annet som passer deg.

De verste plagene
for en psoriatiker er
ofte de du ikke ser

NYHETER

NÅR BARNET DITT HAR PSORIASIS

■ **Spørsmål:** Hvordan er det å ha et barn med sterk psoriasis?

■ **Svar:** – Som mor er det selvfølgelig vondt å se at barnet ditt har en belastning med seg som andre ikke har, men samtidig opplever du også mye positivt.

Da Andreas var fire år, trodde legene at han hadde fått eksem på hendene. Da han fylte fem år skjønnte de at det var psoriasis. Kathrine Bache-Wiig forteller at sønnen har tre typer psoriasis: i håret, på kroppen, hender og føtter.

– På hendene er psoriasisen verst. Huden på fingrene og i håndbakene er veldig tynn, og fingrene er fulle av sprekker og blør lett. Fingeravtrykk har han ikke lenger, sier Kathrine.

Fokus på gode svar

Andreas bruker ikke fingertuppe sine, som blant annet hindrer ham i å skrelle frukt og kneppe knapper. Den ni år gamle gutten ser selvfølgelig at hendene hans er annerledes, og han synes det er leit. Derfor har familien fokusert på at han skal ha gode svar når han blir spurt om hendene sine.

– Vi har lært ham å si at det er en hudsykdom og at det ikke er smittomt. Hvis noen sier til han

at det ser ekkelt ut, har vi sagt at det like gjerne kan bety at de egentlig mener det ser vondt ut, forteller moren.

Som mor setter hun selvfølgelig pris på at sønnen har så mange gode venner. På skolen stilte klassekameratene en del spørsmål i starten, men nå er de veldig hjelpelige. Til tross for den sterke psoriasis, er Andreas en veldig aktiv gutt. Han elsker alt av sport, fra fotball og skateboard til ski.

– Han har høy livskvalitet, og vi fokuserer hele tiden på alle de tingene han kan gjøre. Han har fått høysmerteterskel og er en utrolig tapper gutt, fortsetter Kathrine.

Usikker på fremtiden

Som mor var det en sorg å oppdage at barnet hadde en kronisk sykdom.

– Jeg skulle jo ønske at han var frisk og at han slapp den belastningen sykdommen innebærer. Det er ikke godt å se at barnet ditt har det vondt og at sykdommen til tider kan prege ham mentalt



Kathrine Bache-Wiig
Mamma til Andreas, som har diagnosen psoriasis.

– at han viser fortvilelse og sinne. Én ting er når han er barn, for de lever mest her og nå. Det kan bli mer utfordrende når Andreas blir ungdom og får en annen bevissthet til egen kropp og seksualitet, understreker hun.

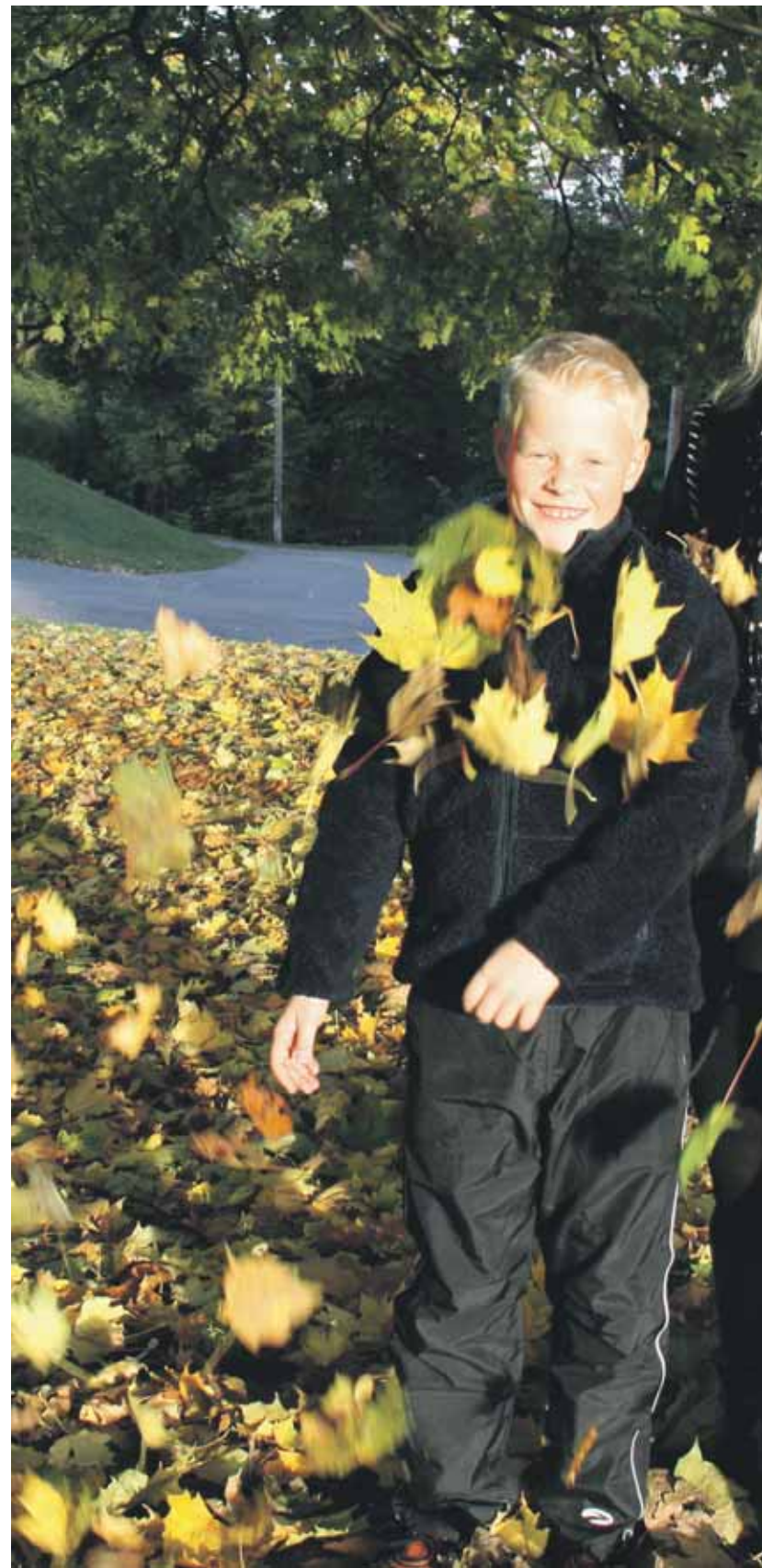
Kathrine lurte selvfølgelig på hvordan psoriasis til Andreas vil være om ti år, for hun har ingen garanti for helsen hans. Likevel føler hun at det også er mye positivt med sykdommen. Andreas har velutviklet empati og viser stor forståelse for andre mennesker. Han har også fått gode venner gjennom psoriasisforeningen.

I skyggen av sin bror

En utfordring som mor kan være å gi for mye oppmerksomhet til det barnet som har psoriasis, ettersom det trenger mer pleie og tilrettelegging. For at ikke Andreas sin yngre søster skal føle seg tilsidesatt, jobber Kathrine mye med dette. Når hun for eksempel smører hendene til Andreas med salve, kan hun smøre hendene til datteren med fuktighetskrem. Samtidig passer hun på at datteren også får sin alenetid med mor.

SILJE RØNNE

redaksjonen@mediaplanet.com



NYE MSD

Schering-Plough og MSD har blitt ett selskap

Vårt nye selskap er allerede ledende innenfor en rekke terapiområder og vi har flere godkjente produkter innen f.eks. kardiologi, infeksjonssykdommer, diabetes, luftveissykdommer, revmatologi, gastroenterologi, dermatologi, onkologi, CNS, kvinnehelse og veterinærmedisin.

Legemidler til behandling av psoriasis og psoriasisartritt er to av våre mange satsningsområder.

 **MSD** | www.msd.no

Copyright © 2010 Merck & Co., Inc. All rights reserved. 48/2010-02



AKTIV TIL TROSS FOR SYKDOMMEN
- Andreas har høy livskvalitet, og vi fokuserer hele tiden på alle de tingene han kan gjøre, sier Kathrine Bache-Wiig, her sammen med sønnen Andreas og datteren Maren.
FOTO: EMMA WIRENHED

Viktig å være åpen om sykdommen

Omtrent 2 prosent av Norges befolkning har psoriasis. Møt 18 år gamle Monica B. Kristensen – hun er nemlig en av dem.

EKSEMPEL

Å være ung er vanskelig i seg selv, men psoriasis gjør utfordringene større. Gjennom å være åpen, aktiv og ikke la sykdommen begrense deg, er det fullt mulig å leve et normalt liv.

Monica fikk sine første utbrudd allerede som seksåring.

- Jeg vet egentlig ikke om noe annet liv, men jeg kan jo forestille meg det og tenke på hvor fint det hadde vært, sier hun.

Informasjon på skolen

Hun har vokst opp på en liten og trygg plass som heter Vegårshei i Aust-Agder. Klassekameratene fikk vite om sykdommen med en gang hun begynte på skolen. Derfor har hun hel-

ler ikke hatt noen problemer med mobbing. Nå er hun student og har begitt seg ut i det voksne liv. Det er



Monica B. Kristensen
Psoriatiker.

mye positivt, men også noen tøffe tak for Monica.

- Det er nå jeg lever "mest" og møter flest folk. Da er det ikke så gøy å ha røde flekker på hender, albuer og knær. Det er ikke den enkleste måten å møte folk på, forteller hun.

Gutter og fest

Som de fleste andre med psoriasis, kvier Monica seg litt til å gå på fest og møte gutter. Forståelig nok skjuler flere hudsykdommen med klær, og mange velger å stå over aktiviteter som bading.

I januar begynner hun på Universitetet i Agder, og hun håper at det vil være forholdsvis likt det å begynne på videregående.

- De jeg ble kjent med der spurte om psoriasis de første ukene, og så var det ikke så viktig lenger, sier hun.

Det som er mest ubehaglig for henne, er blikkene fra andre. Når hun er i byen, hender det at hun kjenner blikk i ryggen fra folk som ikke helt vet hva det er.

- Jeg synes ikke at det gjør noe at de jeg kjenner ser på psoriasis, det er litt verre med ukjente. De av vennene mine som jeg har spurt, har sagt at de ikke legger merke til det lenger, smiler hun.

Nå bruker Monica kremer for å holde psoriasisen i sjakk. Hun har også tatt sol hos hudlegen sin. Videre råder hun andre som har sykdommen til å strekke mindre, ikke spise mye søtt og prøve å være mindre irritert. Dette er faktorer som gir raske utbrudd.

SILJE RØNNE

redaksjonen@mediaplanet.com

under the spotlight

PSORIASIS PÅ LERRET

Spennende filmprosjekt

Under the Spotlight er et internasjonalt filmprosjekt om og med psoriasispatienter, som er utviklet og først gjennomført i Danmark, Tyskland og Sverige.

Prosjektet gjøres i samarbeid mellom det internasjonale psoriasisforbundet (IFPA) og Abbott International. Hensikten er å sette fokus på sykdommen og hvordan det er å leve med psoriasis.

Informasjon til folket

Det er flere unge mennesker som deltar, Monica er en av dem.

-Jeg ville utfordre meg selv, samtidig som jeg ønsket å formidle informasjon om psoriasis. Jeg har lurt på flere ganger hvorfor det er så få som vet noe om psoriasis. Det er greit det ikke er livstruende, men det er krevende for en psoriatiker å leve med det, forteller hun.

Mest gøy

Monica synes det har vært litt skummelt å delta, ettersom folk kan kjenne henne igjen, men mest gøy.

- Jeg er ikke så utadvent, men å gi folk informasjon om psoriasis hjelper jo meg også, sier hun.

- Jeg håper "Under the Spotlight" kan bidra til å øke bevisstheten rundt psoriasis og at de som sliter med det kan få den informasjon de har krav på, fortsetter Monica.

SILJE RØNNE

redaksjonen@mediaplanet.com

AgrOsan "den lille hudlegen"

Hudlidelser som psoriasis, ulike typer eksem som håndeksem, atopisk eksem o.l. har i de senere år vist en urovekkende økning. Årsaken til dette kan være mange.

AgrOsan hudkrem er meget effektiv mot de fleste hudproblemer, og burde finnes i hvert hjem.

AgrOsan fåes i to varianter;
AgrOsan m/bivoks- all around krem
AgrOsan m/ tea tree olje. Antiseptisk hudkrem.



Fammestad Agro AS ☎ Tlf. 56 35 30 42 ☎ www.agrosan.no

FAGLIG INNSIKT

Det finnes flere **hundre tusen mennesker** med diagnosene psoriasis, psoriasis artritt, atopisk eksem og andre hudsykdommer i Norge. Hudsykdommer kan være **meget krevende** og til dels smertefullt å leve med.

Viktig med effektiv behandling tidlig

Det finnes i dag gode behandlingstilbud til personer med hudsykdommer. Mennesker med disse kroniske sykdommene føler seg imidlertid ofte usikre på grunn av sykdommen og om hvor og hvordan man skal få hjelp med sin sykdom.

En "gammel sykdom"

Allerede i det "gamle" Hellas kjente man til psoriasis, riktignok under et annet samlenavn for flere hudlidelser: "lepra" og "psora". Vi kjenner igjen flere av beskrivelsene som stemmer med beskrivelsen av psoriasis sykdommen i dag - kløe, skjelldannelse og fortykket hornaktig hud. Først på 1800-tallet kom det vitenskapelig arbeid som betegnet psoriasis som en sykdom. Medisinske miljøer i England og Russland var foregangsnaasjoner her. Ingen har enda funnet den komplette årsakssammenheng for sykdommen, og forsknings- og utredningsvirksomheten fortsetter for fullt i mange land rundt om i verden for å løse "psoriasisgåten".

Hva er psoriasis?

De fleste vil svare at det er en hudsykdom. Det er riktig i den forstand at sykdommen ytrer seg med karakteristiske utslett på huden, som ofte medfører sårhet, kløe og til dels sterke smerter. Den vanligste psoriasisstypen kalles "psoriasis vulgaris". Psoriasis arter seg som et utslett som

har en dyp rød farge i bunnen, dekket med sølvfarget flass i varierende tykkelse. Psoriasisutslettene fremstår i skarp kontrast til normal hud.

En systemsykdom

Psoriasis er en kronisk, autoimmun, inflammatorisk og genetisk sykdom. Autoimmunitet vil si at immunsystemet reagerer på stoffer i sin egen organisme. Inflammasjon er et annet ord for betennelse, og er kroppens reaksjon på inntrengere, fremmede stoffer eller antigener. Infeksjon er en betennelsesreaksjon på bakterier, virus eller sopp.

Antigenet er ofte ukjent ved de autoimmune sykdommene. Begrepet immunmediert inflammatorisk sykdom er introdusert som en fellesnevner for sykdommer i hud, ledd, tarm, hjerte-kar og fettvev. Nyere forskning har vist at psoriasis er en inflammatorisk sykdom som påvirker hele kroppen - en system-sykdom.

Følgesykdommer

Flere epidemiologiske studier viser høyere forekomst av psoriasis leddgikt i befolkningen enn det man tidligere antok. Det er også påvist en sammenheng mellom alvorlige former for psoriasis og en del andre sykdommer som hjerte-karlidelse, diabetes, tarmsykdom og høyt blodtrykk. Dette kalles komorbiditet - altså det fenomenet at flere sykdommer opptrer samtidig. Derfor er tidlig diagnostisering og aggressiv behandling av psoriasisutslettet viktig

KOLESTEROL

"Nyere forskning har vist at personer med moderat til alvorlig psoriasis har høyere kolesterolverdier i blodet enn befolkningen for øvrig"



Terje Nordengen
Generalsekretær,
Norsk Psoriasisforbund

for å unngå disse følgesykdommer.

Tidlig behandling

Nyere forskning har vist at personer med moderat til alvorlig psoriasis har høyere kolesterolverdier i blodet enn befolkningen for øvrig, og dermed en økt risiko for å kunne utvikle hjerte-karsykdom. Det blir derfor viktig at personer med psoriasis kommer i gang med effektiv behandling tidlig for å dempe betennelsesreaksjonen i huden.

I tillegg blir god informasjon om kosthold og livsstil vesentlig for å forebygge hjerte-karsykdom og andre følgesykdommer. Ifølge tilbakemeldinger fra våre medlemmer, er det bare unntaksvis at kosthold og livsstil er tema under samtalen med legen. Her må helsepersonell og NPF sammen sørge for bedre informasjon om disse temaene i fremtiden. Mye tyder på at en sunn livsstil er viktigere for psoriatikere enn vi tidligere har trodd.

Verdens psoriasisdag

Avslutningsvis vil jeg gratulere 125 millioner psoriatikere over hele verden med dagen den 29. oktober. Det er Verdens psoriasisdag (WPD), og en dag som hvert år er spesielt dedikert til mennesker med psoriasis. WPD er laget av pasienter for pasienter, og med det grunnlaget er det en global begivenhet som gir en stemme til de 125 millioner mennesker som har psoriasis/psoriasis artritt på verdensbasis.



FAKTA OM NORSK PSORIASISFORBUND

50 år av arbeid for å hjelpe personer med diagnosen psoriasis

■ Forbundet har medlemmer som har psoriasis, psoriasis artritt, atopisk eksem og andre hudsykdommer. NPF er en landsomfattende organisasjon, og bidrar på forskjellige måter til at livet skal bli lettere å leve for disse gruppene. NPF har gjennom sin virksomhet bidratt til en bedre tilværelse for mange med psoriasis, psoriasis artritt, atopisk eksem og andre hudsykdommer.

➔ NPF arbeider for flere og bedre behandlingsmuligheter og behandlingsformer. Viktig i denne sammenheng er arbeidet med å få utdannet flere hudspesialister.

➔ NPF utvikler og gjennomfører kurstilbud til medlemmene og andre med "våre" diagnoser.

➔ NPF avholder og deltar i faglige og andre møter med fokus på våre medlemmers behov, for hele tiden å holde organisasjonen oppdatert på utviklingen som skjer.

➔ NPFs ungdomsorganisasjon PSO-ung har i snart 25 år hatt fokus på situasjonen for barn og ungdom med hudlidelse. Den internasjonale psoriasis sammenslutningen (IFPA) har vedtatt at i år skal utfordringene barn med psoriasis oppleve være i fokus under markeringen av Verdens Psoriasisdag den 29. oktober. PSO-ung vil også i årene fremover arbeide for at barn og ungdom med hudsykdom skal ha en god livskvalitet.

SH Hudpleie

For komplett pleie av tørr og sensitiv hud.

Meget velegnet for atopisk eksem og psoriasis

Hudpleiekrem uten parfyme

Fuktighetsbevarende krem for hele kroppen

med nøytral pH.

500 ml pumpeflaske

Hudpleiesalve uten parfyme

Salve med meget god barriereeffekt, som

lukker sår og sprekkdannelse.

150 ml tube

Dusj & Badesåpe tilsatt olje

Mild og skånsom såpe som kan brukes

over hele kroppen, også som shampo.

Tørker ikke ut huden.

500 ml pumpeflaske.

Selges kun på apotek



Z SKIN REPAIR

Vanskelig hud trenger ekstra pleie



INTENSIVE CREAM

SENSITIVE CREAM

SPECIAL SHAMPOO

SCALP TINCTURE

sårbar / irritert / kløende / følsom / tørr

Mange sliter med forskjellige hudproblemer og det kan være vanskelig å finne noe som virker og som samtidig er skånsom mot huden. **Z SKIN REPAIR er løsningen!**

Z Skin Repair er en hud- og hårpleieserie med det patenterte enzymet Zonase. Zonase er et enzym med veldokumenterte, pleiende og reparerende egenskaper som fjerner døde hudceller uten å skade levende hudvev.

Spesielt effektiv mot sår, tørr, irritert og følsom hud. Passer også til barn.

Uten parfyme, parabener og fargestoffer.

Z Skin Repair selges hos VITA og i helsekostforretninger over hele landet - eller direkte fra vår nettbutikk: www.arcon-norway.no

Arcon Norway AS, Telefon 37 00 35 35
Epost salg@arcon-norway.no www.arcon-norway.no



NYHETER

REISE TIL SYDEN

Solen gjør deg friskere

Klimabehandling gjør godt for både kropp og sinn. Du møter mennesker i samme situasjon, samtidig som du får bistand av profesjonelle veiledere.

Klimabehandling er et viktig tilbud for pasienter med psoriasis. Anne Lene Krogstad er medisinsk ansvarlig for klimabehandling for pasienter med psoriasis, og hun forteller at det fokuseres på mange aspekter ved det å ha en kronisk hudsykdom under slike reiser. Først av alt jobbes det med å forbedre utslettet gjennom solbehandling og bading, men behandlingen inneholder mye mer.

Livsstilsendring

- Pasientene får økt kunnskap og forståelse for psoriasis og de tilleggsykdommene som de løper en økt risiko for å få når man har hudsykdommen. I et team med sykepleiere, idrettspedagoger og leger jobber vi med å øke innsikten til pasienten, og vi fokuserer på mestring og livskvalitet. Videre formidler vi kunnskap om blant annet sunt kosthold og fysiske aktiviteter som kan inspirere deltakeren til en sunnere livsstil. Dette kan minske sykdommen, sier Krogstad.

Ved at pasientene kommer ut av sin kontekst, kan de fokusere på seg selv og treffe andre i samme situasjon.

- I kombinasjon med en gruppe profesjonelle mennesker med lang erfaring som gir informasjon, lytter og oppmuntrer, ser vi at denne reisen gjør en stor forandring i mange menneskers liv, avslutter hun.

SILJE RØNNE

redaksjonen@mediaplanet.com

Sollys helbreder huden

■ **Spørsmål:** Hvilken effekt har sollys på psoriasis?

■ **Svar:** Det demper den naturlige celledelingen i huden.

Det er UVB-strålene i sollyset som virker positivt og forbedrer psoriasisutslettet. Personer med psoriasis har økt celledeling i overflaten (epidermis). Cellene skyves oppover i huden og danner typiske gulhvite skjell på overflaten.

- Som en del pasienter sier: "Huden løper løpsk!" UVB-strålene hemmer celledelingen. Da minsker flassingen og de tørre hudpartiene, sier Anne Lene Krogstad, overlege ved hudavdelingen og seksjon for behandlingsreiser til utlandet ved Rikshospitalet.

Reduserer inflammasjonen

I tillegg har personer med psoriasis en inflammasjon (betennelse) i huden.

- Betennelsen gjør at det blir rødt under skjellene. Denne inflammasjonen skapes av immunologiske celler - delvis celler som finnes i huden og delvis celler som kommer fra blodet, forklarer hun. Disse cellene produserer og sender ut stoffer som stimulerer hudcellene til deling. Blodårene i huden blir også stimulert til å vokse og utvide seg, og slipper gjennom flere immunceller fra blodet ut i huden.

- På grunn av dette holdes inflammasjonen ved like over lang tid. UVB hemmer disse immuncellene, og da minsker inflammasjonen. I tillegg kan UVB stimulere produksjonen av D-vitamin, som virker gunstig på immunsystemet og hjelper til å modne disse hudcellene som deler seg for hurtig ved psoriasis, forklarer overlegen.

I løpet av de siste 15 årene har vi gått fra bredspektret UVB-



BEHANDLINGSREISER - Det er UVB-strålene i sollyset som forbedrer psoriasisutslettet, sier hudlege Anne Lene Krogstad, (i midten bak). FOTO: ARKIV

LYSBEHANDLING

Lysbehandling er en vanlig behandlingsmetode for psoriasis. Normalt brukes to forskjellige typer av UV-lys: UVB er bredspektret ultrafiolett stråling og UVA smalspektret.

UVB

1 Bredspektret UV-lys som gir huden en rød farge som blir synlig etter soling. Har legende effekt på psoriasis og kan lindre mot kløe.

PUVA

2 Behandling som utføres ved mer alvorlig psoriasis. En kombinasjon av UVA-lys og sub-

stansen psoralen. Psoralen tas i pilleform eller i bad og gjør huden ekstra lyssensitiv.

BUCKY

3 En overfladisk røntgen, kalt mykrøntgen, som fremfor alt anvendes ved psoriasis som er vanskelig å behandle - hovedsakelig psoriasis i hodebunnen, men også psoriasis på kroppen for øvrig.

Lysfølsom psoriasis

4 Omkring 5-10 av de psoriasis-syke har en lysfølsom psoriasis. Sykdommen forverres i solen og rammer ofte personer med lys-sky hud.

(KILDE: NORSK PSORIASISFORBUND)

-stråling til smalspektret stråling (færre bølgelengder) i de medisinske behandlingslampene. Ifølge Krogstad har smalspektret lys vist seg å være mer effektivt. Hun forteller også at noen pasienter får en type lys som kalles PUVA. Det er en lysbehandling med UVA i kombinasjon med en type tabletter (psoralen) som øker effekten av UVA-lyset.

- Psoralen er et stoff som kraftig øker lysømfintligheten i huden. Når man spiser dette og deretter behandles med UVA, blir effekten på cellene meget sterk. Dette er en spesialistbehandling med mange restriksjoner som ikke benyttes så ofte, sier hun.

Husk solfaktor

Ifølge Krogstad er psoriasis hud omtrent like utsatt for solbrenthet som normal hud.

- Har du tykke psoriasis-skjell, går ikke UVB-strålene gjennom skjellene. For å få effekt av strålene må du da gjøre en "avskjelling" som det kalles - å fjerne skjellene - slik at UVB-strålene skal kunne komme inn til de deler av huden der inflammasjonen og celledelingen skjer, forteller hun.

Hudlegen råder alle med psoriasis til å passe på at de ikke blir brent av solen. Det skader huden og kan gi hudkreft. Når man har psoriasis, soler man gjerne de områdene der det finnes flekker. Men der det er normal hud, bør man smøre seg godt med solfaktor. Langvarig soling påvirker huden negativt.

- Huden aldres, blir rynkete og du får pigmentflekker, samtidig som du kan få ulike typer solskader og hudkreft. Så bruk solvett!

SILJE RØNNE

redaksjonen@mediaplanet.com

Helsereiser

Turer til Reuma-Sol på Costa Blanca hele året.
Trening, varmtvannsbasseng, fysioterapi.
Gruppeturer til Casa don Johan på Gran Canaria.

Kontakt Helsereiser for mer informasjon og påmelding.

Helsereiser AS
Tlf. 23001260
Adr. Professor Dahls gt. 32, 0260 Oslo
helsereiser@travelnet.no

UVB Lysbehandling til hjemmebruk

Scan-Med. a/s Norway har 35 års erfaring innen lysbehandling, og leverer i dag utstyr til hudavdelinger på de fleste norske sykehus og til en rekke private hudklinikker i Norge, Danmark og Sverige

Waldmann UV 100
Hel kropp

UV 236 Serien
Del kropp

Håndholdt UVB lampe
UVB håndlampe, med kam

Leveres med smal eller bredspektret UVB rør

For større foreninger/institusjoner finnes større modeller

Alle apparatene er CE merket / Nemko - godkjent - Leveringsbetingelser: Alle priser er oppgitt fritt levert pr. post/bil oppkrav. Vi tar forbehold om trykfeil

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

NYHETER



Lang kamp for å få en psoriasis artritt-diagnose

Helt fra hun var liten, har Cicilie Wandsvig (33) kjent smerter i leddene. Likevel har hun kjempet i mange år for å få en diagnose på sine plager. I dag er Cicilie ei lykkelig jente. For kort tid siden fikk hun endelig bekreftet psoriasis artritt-diagnosen.

I oppveksten trodde foreldrene at Cicilie hadde voksesmerter. Hun hadde moderate leddsmerter i fingre, skuldre og ankler. Da smertene ikke avtok da hun ble 20 år, bestemte hennes lege at det skulle tas røntgen og blodprøver. Disse ga ingen utslag, og en videre utredning ble avsluttet.

Mistenkte PsA

Legen som tok blodprøver 13 år tilbake i tid, mistenkte at Cicilie hadde psoriasis artritt (PsA). Selv om diagnosen sjelden gir utslag ved blodprøver og røntgen, valgte likevel legen å ikke følge opp med videre undersøkelser når resultatene uteble.

For å holde smertene i sjakk, ble hun i stedet henvist til Paracet og andre betennelsesdempende midler.

Nye utredninger

Ved fylte 30 år begynte smertene å spre seg til føtter, hofter og rygg. Det ble igangsatt nye utredninger hos nye revmatologer, og resultatet ble behandling med Ibux og Voltaren.

Voltaren var ikke noe nytt for Cicilie, som reagerte med stress og fortvilelse. Dette forårsaket et stort utbrudd av psoriasis, og lange perioder med sykemeldinger fulgte.

Håp om endring

Cicilies fastlege sendte i tiden som fulgte ut henvendelser til flere sykehus, men ingen vurderte henne til å være "syk nok". Hun følte ikke at revmatologen tok henne på alvor, men klarte til slutt å få en henvisning til skjelettscintigrafi. Resultatene viste aktiv betennelse og endringer i benstrukturen i ryggrad, bekken, ankler, knær og fingre. Disse resultatene tok hun



LANG KAMP FOR Å FÅ DIAGNOSE
- Jeg hadde nok gitt opp denne kampen hvis jeg ikke hadde hatt all støtten fra så mange andre med psoriasis, sier Cicilie Wandsvig.
FOTO: KENNETH WAKSWIK

med seg til en privat revmatolog. Denne revmatologen avviste røntgenbildene og kunne ikke gi noen diagnose.

Endelig en diagnose!

Ved neste besøk hos behandlende revmatolog, hadde vedkommende fått to sykehus til å dobbeltsjekke røntgenbildene fra skjelettscintigrafien. Det var ikke lenger noen tvil - Cicilie hadde psoriasis artritt!
- Jeg fikk nå beskjed om at vi kunne diskutere medisinsk behandling, men at revmatologen anbefalte

Methotrexat-behandling som hudlegen allerede hadde startet, forteller Cicilie.

- Jeg kunne også bare ringe hvis jeg trengte kortison eller tømning av ledd eller om det var noe annet.

Støtten fra andre

Veien mot en PsA-diagnose har vært tung for Cicilie Wandsvig.

- Jeg hadde nok gitt opp denne kampen hvis jeg ikke hadde hatt all støtten fra så mange andre med psoriasis, sier hun.

- Det å høre historien til andre og det å vite at andre også har slitt lenge før de ble hørt, har gitt meg nok håp og styrke til ikke å gi opp.

- Via Norsk Psoriasisforbund har jeg lært mye om min sykdom, og det har hjulpet meg til å akseptere min hudsykdom. Det å snakke med andre som forstår, har hjulpet meg, avslutter Cicilie.

KENNETH WAKSWIK
redaksjonen@mediaplanet.com



FAKTA PSORIASIS

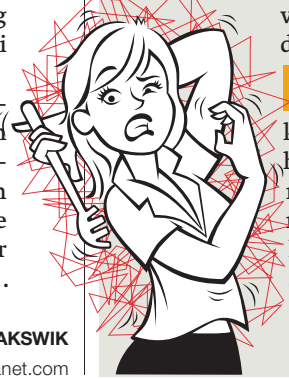
→ Psoriasis artritt, også kalt psoriasisleddgikt, er en gikttpe som forbindes med den kroniske hudsykdommen psoriasis. Sykdommen gir inflammasjon i ledd og omkringliggende vev. Inflammasjon betyr en betennelse, men uten at bakterier eller virus er involvert.

→ Nyere forskning viser at ca. 0,2 prosent av den voksne befolkningen har psoriasis artritt.

→ Psoriasis artritt involverer 5-10 prosent av psoriasis pasientene.

→ Like mange menn som kvinner får sykdommen, vanligvis i alderen 30-50 år.

→ Psoriasis artritt kan komme før hudsymptomer viser seg, men vanligvis kommer utslaget først.



Dokumentert effekt mot tørr hud og atopisk eksem

Canoderm krem fås reseptfritt på apotek

Canoderm inneholder 5% karbamid, og er et fuktighetsbevarende legemiddel til behandling av tørr hud av ulike årsaker. Les pakningsvedlegget nøye. Mer informasjon på www.felleskatalogen.no



ACO HUD Norge AS
Nydalsvn 36 B, 0484 Oslo
Tlf: 23 00 70 40
info-no@aconordic.com
www.aconordic.com



APOTEKENS COMPOSITA

NYHETER

TIPS

4

NATURLIGE
BEHANDLINGER

SALTVANN OG SOL GJØR GODT
Det beste er selvfølgelig å bade på stranda, for da løser du opp skjellagene i huden og mineralene trekkes inn, sier Knut Svela, formann i Sør-Rogaland Psoriasisforening
FOTO: SHUTTERSTOCK

En naturlig og skånsom vei til bedre hud

■ **Spørsmål:** Kan du få en saltvannseffekt hjemme på badet?

■ **Svar:** Med råstoff fra havet både på salve og i badekaret, kommer du langt på vei.

Knut Svela, formann i Sør-Rogaland Psoriasisforening, sverger til saltvann når han skal behandle psoriasis sin.

- Det beste er selvfølgelig å bade på stranda, for da løser du opp skjellagene i huden og mineralene trekkes inn. Etterfulgt av sollys kan prosessen der psoriasis produserer ny hud for raskt roes ned, med andre ord demper du celledelingen, forklarer han.



Knut Svela
Rogaland
Psoriasisforening

Kontinuerlig arbeid

Videre forteller Svela at du vil merke forskjell etter kun ett bad, men du må regne med å gjenta prosessen flere ganger daglig over et lengre tidsrom. Hans beste råd på stranda er å bade litt, legge seg og hvile og så bade litt igjen.

- Pass på at du smører deg godt. Denne prosessen kan gjentas gjent-

nom hele dagen, og du vil føle deg mye bedre, sier han. Ifølge formannen vil psoriasis aldri forsvinne, men den kan stabiliseres ved hjelp av forebyggende tiltak som sunn livsstil, god helse, kremer og behandlinger.

Badekaret gjør susen

Når det ikke er sol og sommer i Norge, benytter Svela seg av andre metoder. Da fyller han badekaret enten med varmt vann og olje eller så tilfører han grovt havsalt.

- Dette gir nesten den samme virkningen som når du bader i havet, men her får du ikke det gunstige sollyset. Jeg bruker

en salve tre ganger daglig som har gitt meg og flere andre gode resultater, sier han.

Salven inneholder naturlige råstoffer fra havet og er rik på oksyder, salter og mineraler. Det har vist seg at saltvannsprodukter kan fungere for både hodebunn og kropp. Blant annet lindrer det irritasjon og kløe.

Flere pakker inn håret med olje, bretter et håndkle rundt og sover med dette om natta.

- Det er mye enklere å benytte seg av salven, for det blir mye mindre kliss, synes Svela.

SILJE RØNNE

redaksjonen@mediaplanet.com

IMMUNCELLENE I HUDEN

Forskning på Gran Canaria

I løpet av de siste 5 årene har en gruppe fagpersoner på Behandlingsreiser til utlandet gjennomført flere spennende forskningsprosjekt på sentret på Gran Canaria.

De har samarbeidet med forskere på Oslo Universitetssykehus og Strålevernet, fra England, Spania og Sverige.

-Vi har i detalj undersøkt hvordan immuncellene i huden påvirkes av solen i psoriasis huden og i huden der man ikke har flekker og hvor mye sol og D-vitamin pasientene får av solen i løpet av den 3 uker lange behandlingsperioden, sier Anne Lene Krogstad, overlege ved hudavdelingen og Seksjon for behandlingsreiser til utlandet ved Rikshospitalet.

God effekt

De har funnet ut at immuncellene som skaper inflammasjonen i huden "slås ut" av sollyset og at D-vitamin (som måles i blodet) øker til det doble. Dette er mye av forklaringen til den fine tilheling av psoriasis som pasientene oppnår.

-I gjennomsnitt oppnår pasientene en 75% forbedring av sin psoriasis, det vil si et meget godt resultat, også når man sammenligner med effekten av andre behandlingsformer, mener hun.

Reduserte verdier

Det viser seg også at klimabehandlingen reduserer blodsukker og kolesterol.

-Det er også viktig at disse verdier reduseres siden mange pasienter sliter med diabetes og hyperlipidemi.

Vi kan forvente oss flere forskningsresultater fra senteret fremover.

SILJE RØNNE

redaksjonen@mediaplanet.com

Norske naturprodukter med svært gode resultater på hudirritasjoner

QiQ fremstilles fra det rene og krystallklare havet utenfor Rogalandskysten. QiQ er 100% naturprodukter, fri for parfyme, steroider og parabener

Multi Plus, effektiv behandlingskrem for sår og irritert hud. **Scalp** liniment virker beroligende, bløtgjørende og stimulerer hodebunnen til nydanning av friske hudceller.

Mer informasjon? Kontakt våre utsalgssteder:
Rogaland Psoriasisforening v/Knut Svela på tlf: 971 54 521, Sunnmøre Psoriasisforening v/Per Ottar Østrem på tlf: 934 11 001, eller Drammen og Omegn Psoriasisforening v/John M. Olsen på tlf: 32 87 83 95

Du kan også ta direkte kontakt med oss:
SeaQiQ AS, Stavanger. Tlf 51 95 69 00.
E-post: post@seaqiq.no

Andre forhandlere, se våre hjemmesider:
www.qiq.no



QiQ
Havets balsam



FINN OSS OGSÅ PÅ FACEBOOK!



Norsk Psoriasisforbund og PSO-Ung har egne facebooksider, samt facebookside for prosjektet "Under The Spotlight".

Ellers kan du kontakte oss på:

Norsk Psoriasisforbunds webside: www.psoriasis.no

PSO-Ungs webside: www.psoriasis.no/psoung

E-postadresse: post@psoriasis.no

Telefonnummer: 23 37 62 40



BLI MEDLEM I NORSK PSORIASISFORBUND!



Som medlem i Norsk Psoriasisforbund får du informasjon som gjør at du kan leve godt med din hudsykdom. Norsk Psoriasisforbund er talerør og interesseorganisasjon for de med hudsykdommer. Alle som har atopisk eksem, psoriasis og psoriasis artritt skal sikres behandlingstilbud over hele landet. Vi jobber kontinuerlig med å fremme deres rettigheter og videreutvikle behandlingstilbudene.

MEDLEMSKAPET GIR DEG BLANT ANNET DISSE FORDELENE:

- På www.psoriasis.no, finner du råd om behandling, invitasjoner til møter og seminarer, rettigheter for de med hudsykdommer, debattforum, aktuelle helsepolitiske nyheter.
- Medlemsbladet "Psoriatikeren" (4 ganger pr. år), som gir informasjon om behandling av psoriasis og andre hudsykdommer, nytt fra forskningsfronten, interessepolitisk stoff, lokalforeningsstoff og mye mer.
- Velkomstpakke fra ACO til en veiledende verdi av kr. 182,-
- NPFs medlemmer får 15% rabatt på lysbehandlingsutstyr fra Scan-Med
- Rimeligere overnattinger på Scandic Hotels, Choice Hotels Scandinavia og Thon Hotels (gjennom FFO-avtalen) se <http://www.ffe.no/no/Sidemeny/Samarbeidspartnere/Hotellavtaler/>
- Gratis eller rabatterte kurs og aktiviteter hvor du ikke minst kan oppleve fellesskapet med andre med hudsykdommer
- Rabatt Esso (30 øre rabatt pr. liter drivstoff på betjente stasjoner, 15 øre pr. liter på ubetjente stasjoner og diesel + 20% rabatt på bilvask)
- 10% rabatt på skolepengene på Den Norske Skolen på Gran Canaria

ANDRE GODE GRUNNER TIL Å MELDE SEG INN ER:

- Norsk Psoriasisforbund arbeider for å øke forskningen på hudsykdommer og bevilger selv mye penger til dette.
- Norsk Psoriasisforbund har egen ungdomsorganisasjon, PSO-ung, som søker å fremme ungdommens egne interesser. PSO-ung arrangerer blant annet et sommertiltak hvert år.
- Ved å gi din støtte til Norsk Psoriasisforbund bidrar du i arbeidet med å gjøre psoriasis, psoriasis artritt, atopisk eksem og andre hudsykdommer kjent, forstått og akseptert i samfunnet.

HVA KOSTER MEDLEMSSKAPET?

Enkeltmedlem: kr. 350,- pr. år
Husstandsmedlem: kr. 175,- pr. år
Ungdom u. 26 år: kr. 180,- pr. år

SEND KUPONGEN TIL:

Norsk Psoriasisforbund
Postboks 6547 Etterstad
0606 Oslo

Du kan også melde deg inn på våre nettsider: www.psoriasis.no eller www.psoung.no

- Ja, jeg ønsker å bli medlem av Norsk Psoriasisforbund
 Enkeltmedlem Husstandsmedlem
 Ja, jeg ønsker å bli medlem av PSO-ung (0-26 år)

- Med husstandsmedlem menes en annen person i samme husstand som ikke er hovedmedlem (rubrisert som enkeltmedlem).

Navn: Postnummer:Poststed:

Adresse: Fødselsdato:

..... E-post:

NYHETER

TIPS

5

BEDRE SELV-TILLIT

Spørsmål: Hvordan øke selvtilliten til unge med psoriasis?**Svar:** Ved å snakke med andre i samme situasjon, får selvtilliten seg et løft.

FOTOUTSTILLING MED PSORIASIS I FOKUS

■ Tonje Helland fra Rogaland var en av syv deltakere som stilte som fotomodell til PSO-Ungs fotoprojekt "Vakker med Psoriasis" i Oslo i sommer.

- Da jeg fikk brevet i posten, syntes jeg at arrangementet hørt veldig gøy ut. Det at jeg fikk møte andre som har psoriasis, og i tillegg fremstille sykdommen i et positivt lys, gjorde at jeg meldte meg på med én gang jeg hørte om prosjektet, forteller Tonje.

Sammen med seks andre deltakere i alderen 6-30 år, ble 15-åringen fotografert hos profesjonell fotograf i en to timer lang fotoseanse. Modellene ble fotografert enkeltvis og i grupper, og sørget for et resultat som også har blitt presentert som kunstutstilling under PSO-Ungs landsmøte i Bergen i oktober. Bildene stilles også ut ved NPFs markering av Verdens Psoriasisdag (WPD) i Oslo 29. oktober.

Modige fotomodeller

Interessen for å delta på årets fotoprojekt var stor, og ungdomsstyret valgte til slutt ut syv deltakere. Kriterier som lå til grunn for utvelgelsen var jevn fordeling mellom kjønnene, spredning i alderssammensetning



Tonje Helland
Deltaker i fotoutstillingen

"Jeg trenger ikke være redd for å vise kroppen min, og jeg slapp å være flau over sykdommen min foran kamera"

og geografisk bosted. Syv ulike lokalagrader var representert. Deltakerne Helene Gabriela Støylen, Kristian Henriksen, Gry Silje Størvold Hansen, Jonathan Østensen, Mari Trane, Amelia Valøen og Tonje Helland stilte entusiastisk opp på fotografens forespørsler og bidro alle til at bildene ble meget gode.

- Å være med på et PSO-Ung-prosjekt vil for meg si at jeg kan være meg selv. Jeg trenger ikke være redd for å vise kroppen min, og jeg slapp å være flau over sykdommen min foran kamera. Det var veldig deilig, sier Tonje Helland.

Sosialt samlingspunkt

Hun legger videre vekt på viktigheten av det sosiale ved slike arrangementer.

- Det mest positive med hele prosjektet, var det som ble gjort for å gjøre arrangementet sosialt. Jeg kunne snakke om mine problemer som følger med psoriasis, og de jeg snakket med kunne forstå meg siden de går gjennom det samme, sier 10.-klassingen.

Et annerledes prosjekt

"Vakker med Psoriasis" er et prosjekt i regi av PSO-Ung, som gjennomføres med midler tildelt av stiftelsen Helse og Rehabilitering. Stiftelsen står bak TV-spillet Extra, der overskuddet går til frivillige organisasjoners prosjekter innen forebygging, rehabilitering og forskning.

PSO-Ungs mål med prosjektet er å fremstille psoriasis i et positivt lys og som et naturlig landskap i huden.

Slik sett skal bildene medvirke til å redusere fordommer knyttet til psoriasis og andre kroniske hudsykdommer.

ELI SYNNOVE
GJERDE
redaksjonen@
mediaplanet.com



Mye mer enn "5 om dagen"!

Vital Greens er et nytt supermat-tilskudd som gjør det enkelt for voksne og barn å få i seg ren, høykonsentrert næring fra økologisk råkost.

En unik kombinasjon av **70** sunne grønnsaker, frukt og bær fulle av antioksidanter, vitaminer og mineraler fra naturlige kilder. Probiotika som fremmer fordøyelsen og essensielle fettsyrer for hjernen, leddene og blodomløpet.

Drikk du Vital Greens hver dag får du bedre helse og mer energi!



KAMPANJE TIL 30.11.10!
SPAR 50% • GRATIS SHAKER • GRATIS FRAKT

Send "greens" til 2440 for et uforpliktende tilbud (normal sms takst)
Tlf 21 52 02 64 eller besøk www.vitalgreens.no/greens



APOLLO TOPS APOLLO SENTER
NORGES MEST KOMPLETTE HÅRSENTER

HÅRAVFALLS- OG HODEBUNNSPLAGER?

I Psoriatikeren nr. 1/2010 ble det skrevet om Wama sine psoriasisplager i hodebunnen, noe som resulterte i et sterkt hårtap. Trikoligibehandling var løsningen på problemet!

Trikoligibehandling er en naturmedisinbasert behandling som kan hjelpe mot håravfall, alopecia areata, psoriasis og flasseksem. Hårbunnen sjekkes med et mikro-kamera hvor hårets, hårbunnens og hårrøttens tilstand kontrolleres. Ved tegn til aktivitet i hårssekken, startes behandling i form av tilsetning av proteiner og mineraler. Alle medikamentene som brukes er naturlige.

www.trikologi.no / Tlf. 55 31 88 08

Tops Apollo Senter, Christiesgt. 9 (2 etg.), 5015 Bergen
Ønsker du å bli Trikolog ta kontakt med Tor Verner Meyer på tlf. 55 32 67 40



PSORIASIS PÅ NÆRT HOLD

1. Bilde av fotoprojektets syv deltakere. Fra venstre: Mari Iversen Trane, Helene Gabriela Støylen, Amelia Valoen, Kristian Henriksen, Jonathan Østensen, Gry Silje Størvold Hansen og Tonje Helland.
2. Utstillingen fokuserer på å vise ulike kroppsdeler hvor psoriasis rammer.
3. Mari Iversen Trane gir psoriasis i hodebunn et ansikt.
4. Det kan være utfordrende for et barn å gå gjennom barndommen med en kronisk sykdom.

ALLE FOTO: FAME FOTOGRAFER AVD. BYGDØY ALLÉ



SPØRSMÅL OG SVAR



Turid Thune
Overlege,
Hudavdelingen
Haukeland
Universitets-
sykehus i Bergen.

Hva er din anbefaling til Psoriatikere i Norge?

! Hudsykdommen psoriasis opptrer i mange varianter og i ulike alvorlighetsgrader. De fleste pasienter med psoriasis har lite utbredte hudforandringer og vil ikke ha behov for oppfølging av spesialist. Men selv de som har en lavgradig hudsykdom, kan stå i fare for å utvikle følgetilstander som overvekt, hjerte-/karsykdommer og diabetes. Alle som selv har psoriasis, eller har nære slektninger med psoriasis, bør vurdere om det er nødvendig å gjøre noen grep for å endre livsstilen. Regelmessig mosjon, vektkontroll, et sunt kosthold, røykelutt og et moderat alkoholforbruk er viktig for alle, men spesielt viktig for psoriatikere.

Finnes det noen områder hvor dere har forhåpninger om at det vil skje mye de kommende årene?

! Mye positivt har skjedd innen psoriasisbehandling i løpet av de siste 10 årene. De nye biologiske preparatene har forandret hverdagen både for psoriatikere og hudleger. Håpet er at det skal bli mulig å skreddersy behandlingen til hver enkelt pasient slik at vi på forhånd kan forutsi hvilket preparat som vil virke best. I dag må vi ofte prøve ut mange ulike medikamenter før vi finner fram til det mest effektive.

Den perfekte investering i helse og velvære!

Swim-spa
- så mye mer enn et vanlig svømmebasseng

CATALINA® SPAS
Ta kontakt med oss for mer informasjon!
Nordbyveien 41 | 1406 Ski
TLF: 64 97 73 30 | Fax: 64 97 73 31
post@catalinaspas.no | www.catalinaspas.no



Vårt mål er å bidra til
enklere og bedre behandling ...



... slik at livet kan leves så
normalt som mulig