



Lev et bedre liv
med diagnosen din

Psoriasis- og eksemforbundet

Din støttespiller for god helse

Psoriasis- og eksemforbundet (PEF) er en interesseorganisasjon for personer med hudsykdommer som psoriasis, atopisk eksem, hidradenitis suppurativa (HS) og kronisk urtikaria (elveblest). Dessuten har flere av våre medlemmer leddsykdommen psoriasisartritt.

PEF ble stiftet i 1962 og har cirka 5000 medlemmer fordelt på fylkeslag og lokallag over hele landet.

Vi jobber for at:

- Våre diagnoser blir kjent og akseptert i samfunnet
- Alle som har hudsykdommer og psoriasisartritt sikres et godt behandlingstilbud
- Forskningen på dette feltet styrkes
- Rettighetene til våre medlemmer beholdes og forbedres
- Våre interesser og kampsaker blir hørt og tatt hensyn til i beslutningsprosesser

Fellesskap

Trenger du noen å snakke med om å være syk og leve med en hudsykdom eller psoriasisartritt? Vi har lokale foreninger i hele landet, og vi har et nettverk med likepersoner du kan kontakte. En likeperson er et menneske som kan gi råd, tips og som du kan dele erfaringer med.

Kunnskap

All informasjon som kommer fra oss, er kvalitetssikret av helsepersonell, forskere og fagfolk. Vi har et medisinsk fagråd som gir oss opplysninger om hva som rører seg av forskning og innovasjon rundt hudsykdommer og psoriasisartritt. Vi jobber for å styrke forskningen, og vi deler selv ut forskningsmidler.

Samfunnsaktør

Vi jobber for å bedre behandlingstilbudet, og vi er aktive pådrivere for at flere kan få tilbud om klimabehandling i utlandet. Vi jobber for kronisk sykes rettigheter, og har sammen med andre aktører fått gjennomslag for en lettere tilgjengelig grunnstønadordning for kronikere.



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!



Kristine Kirkeby Fuskeland, leder for Norsk sykepleierforbunds Faggruppe for Sykepleiere i dermatologi og venerologi

UV lysbehandling til proffene

- fra proffene!

Med moderne utstyr fra de ledende produsentene, får du nå riktig og trygg behandling hjemme.

Scan-Med har over 35 års erfaring i bransjen, og sammen finner vi ditt produkt!

Gjør som et stort antall sykehus, hudleger og privatpersoner over hele Skandinavia, velg Scan-Med som din partner!

...og om du er PEF medlem
- får du ekstra god pris...

Scan-Med as
Norway

- din leverandør av medisinsk teknisk utstyr

www.scan-med.no

www.facebook.com/scanmed



PEF-ung

Kunnskap, vennskap og fellesskap

Psoriasis- og eksemforbundet ung (PEF-ung) er en barne- og ungdomsorganisasjon som jobber for barn og unge fra 0 til 30 år som har en hudsykdom eller psoriasisartritt. Som medlem i PEF-ung blir du en del av et fellesskap sammen med andre unge som har hudsykdommer. Du får tilbud om å bli med på turer, kurs og andre aktiviteter. Og du får oppdatert informasjon om sykdommen og behandlingen av den, og bidra til å gjøre hudsykdommer og livet bedre for unge som er rammet.

Felles forståelse

Jo mer du vet om sykdommen din, jo lettere er det å leve med den. Å treffe andre og dele erfaringer kan også gjøre det lettere å ha en hudsykdom.

Det er også fint å ha venner som har mange av de samme utfordringene som du har. I PEF-ung kan du være med på ulike sosiale aktiviteter der du kan ha det gøy og få nye venner. Samtidig får du muligheten til å lære om sykdommen din og hvordan det er å leve med den.

Av unge for unge

Som medlem i PEF-ung kan du være med og bestemme hva som skjer. Hvert år er det sommerleir. Da møtes medlemmer fra hele landet for å være sammen noen dager og finne på morsomme ting. På høsten hvert år er det ungdomskonferanse med spennende temaer og gøyale aktiviteter.

Hva vil vi?

PEF-ung vil at flere skal vite og forstå hva det vil si å ha en kronisk hudsykdom. Derfor er vi opptatt av at lærere, helsesøstre og andre som jobber med barn og unge har kunnskap om hvordan det er å leve med en hudsykdom. Vi jobber også for at politikere og myndigheter skal ta beslutninger som gjør det lettere å være ung med en hudsykdom.



Jeg vil anbefale å melde seg inn i Psoriasis- og eksemforbundet ung. Her får du gode vennskap, som er der livet ut.

Nicolai Krossøy, PEF-ung





Visste du at ..?

- Huden er kroppens største organ?
- Verdens helseorganisasjon (WHO) har vedtatt at psoriasis som en alvorlig ikke-smittsom sykdom?
- Hudsykdommer er like belastende som revmatisme og mer belastende enn alvorlige lidelser som astma, diabetes og hjerte- og karsykdommer?



Kontakt oss

Epost: post@pef-ung.no

Telefon: 23 37 62 40



Psoriasis- og eksemforbundet Ung (PEF-ung)



@PEF-ung



pefung

www.pef-ung.no

Hoveddiagnosene

Psoriasis

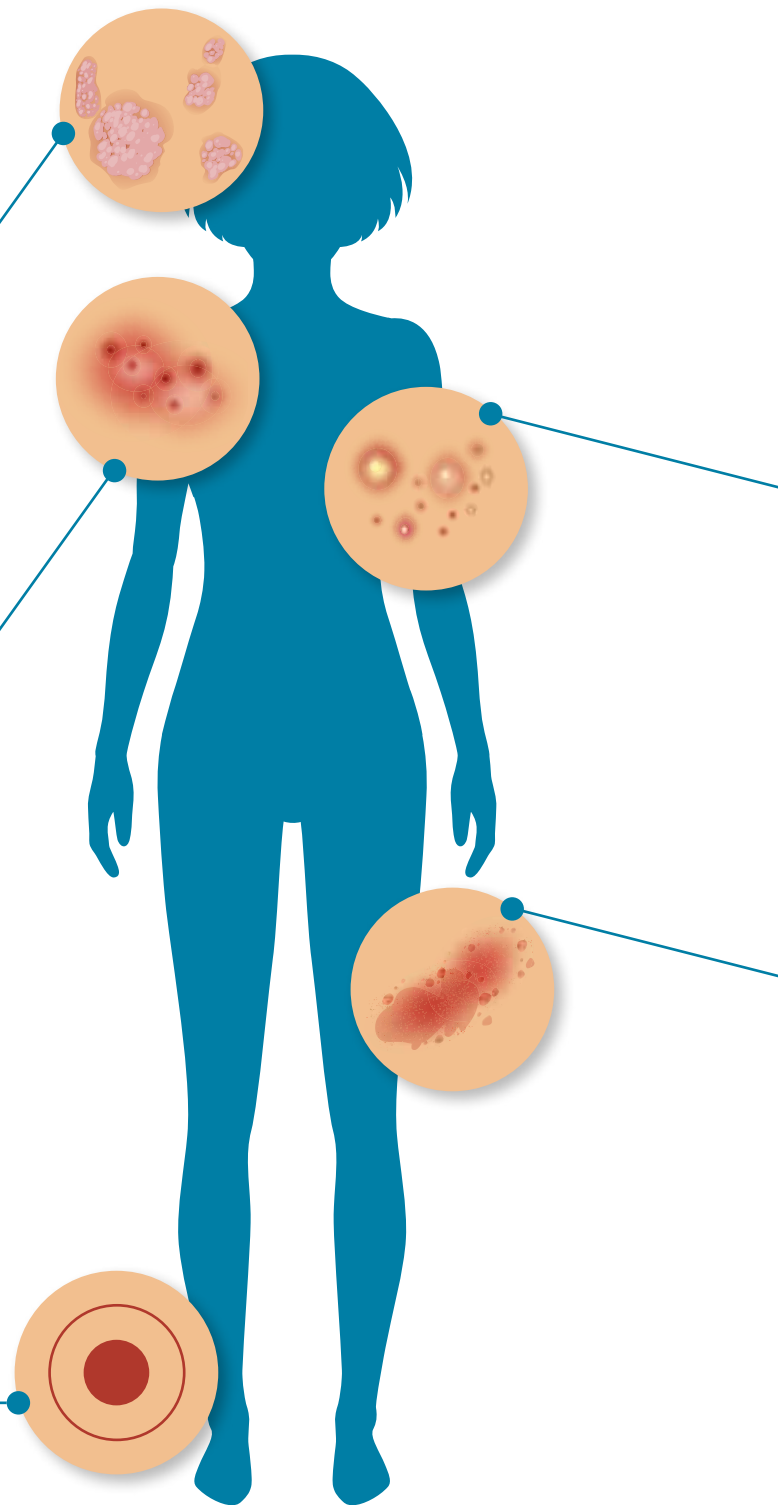
Psoriasis er en sykdom som kjennetegnes ved at produksjonen av hudceller går raskere enn normalt. Cellene hoper seg opp på overflaten av huden og skjeller av, og huden får røde, fortykkede flekker med sølvhvite skjell. Det kan også oppstå sprekkdannelse og sår. En av årsakene til psoriasis er arv. Utløsende faktorer kan være stress, hudskader eller hormonelle endringer.

Atopisk eksem

Atopisk eksem kjennetegnes ved at huden er tørr, kløende og overirritabel med infeksjonstendens. Forekomsten er størst blant barn. Mange «vokser av seg» sykdommen når de blir voksne, men noen beholder den i voksen alder. Personer som har hatt atopisk eksem, pollenallergi eller andre allergier som barn, er mer utsatt for å utvikle håndeksem.

Psoriasisartritt (PsA)

PsA er en spesiell type leddsykdom. De fleste som har psoriasisartritt, får diagnosen etter at de har utviklet psoriasis på huden. Neglepsoriasis er vanlig blant personer som har PsA, men noen utvikler artritt før de merker psoriasisutslett på huden. Andre symptomer er hovne eller uforklarlige hevelser i fingre eller tær.



Hidradenitis suppurativa (HS)

HS skyldes inflammasjon (betennelse) og fører til utbrudd på de mest følsomme stedene på kroppen.

Utbruddene gir smerter, væskende byller og vond lukt. Erfaring viser at det i gjennomsnitt går syv-åtte år fra den første byllen dukker opp til sykdommen blir diagnostisert. Ingen kjenner årsaken, men HS går ofte i arv.

Kronisk urtikaria

Det finnes flere typer urtikaria (elveblest), og den kan være akutt eller kronisk. Sykdommen viser seg som et flyktig utslett som klør. De kløende områdene blir også kalt blemmer eller vabler. Blemmene er ofte rosa ytterst, og bleke i midten. Kronisk urtikaria kan fremkalles av kulde, varme, risp eller trykk. Da kommer det hele tiden nye vabler over en periode på seks uker eller mer.

Om hudsykdommer i Norge:

- **2 – 3 % av befolkningen har psoriasis**
- **30 % av de som har psoriasis utvikler psoriasisartritt**
- **15 – 20 % har atopisk eksem som barn, 1 – 2 % av dem har det også som voksen**
- **1 % av befolkningen har hidradenitis suppurativa (HS)**
- **Ca. 1 % av befolkningen er rammet av kronisk urtikaria**
- **Ca. 1 av 10 voksne lider av håndeksem**

Les mer på hudportalen.no



“ Psoriasis- og eksemforbundet er en organisasjon med mange dyktige og engasjerte personer som arbeider målrettet for pasientens beste.

Teresa Løvold Berents, overlege ved Hudavdelingen og Regionalt senter for astma allergi og annen overfølsomhet (RAAO) ved Oslo universitetssykehus.



Kontakt oss

Psoriasis- og eksemforbundet

Postboks 6547 Etterstad

0606 Oslo

Epost: post@pefnorge.no

Telefon: 23 37 62 40

(Vi har telefontid alle hverdager kl. 09.00 – 15.00)

 Psoriasis- og eksemforbundet Norge

 @PEFNORGE

 psoriasisogeksemforbundet

hudportalen.no

Medlemsfordeler:

- Velkomstgave med utvalgte hudpleieprodukter
- Gratis veiledning og informasjonsmateriell
- Medlemsbladet Hud & Helse, fire utgaver i året
- Tilgang til egne medlemssider på nettsiden hudportalen.no
- 15 % medlemsrabatt på en mengde varer, fri frakt til post i butikk og dørleveranser til kun 49,- hos Komplet Apotek
- 15 % rabatt på lysbehandlingsutstyr fra Scan-Med
- Rabatterte opphold på Scandic Hotels, Choice Hotels Scandinavia og Thon Hotels

BEHANDLER TØRR HUD AV ULIKE ÅRSAKER

FOREBYGGER TILBAKEFALL AV ATOPISK EKSEM



NORMALISERER TØRR HUD, STYRKER HUDBARRIEREN OG HAR I STUDIER VIST Å GI NESTEN 50 % FLERE EKSEMFRIE DAGER SAMMENLIGNET MED REFERANSEKREM*

Canoderm er et registrert legemiddel som kan forskrives av leger på blå resept til forebygging av tilbakefall av moderat og alvorlig atopisk eksem eller kjøpes reseptfritt på apotek

CAN180602F12

* Behandling med Canoderm gav 22 eksemfrie dager sammenlignet med 15 dager (46,7 % forskjell i mediantid til eksemtilbakefall sammenlignet med en referansekrem med nøytral effekt på hudbarrieren, uten karbamid). Åkerström U et al Acta Derm Venereol. 2015 May;95(5):587-92.

Canoderm® 5 % krem (karbamid). Reseptfritt legemiddel til fuktighetsbevarende behandling av tørr hud av ulike årsaker og til forebygging av tilbakefall av atopisk eksem. Les pakningsvedlegget nøye. Unngå å få krem i øyne, nese, ører, åpne sår eller på slimhinner. Kremen kan svi. Anbefales ikke til personer med overfølsomhet mot karbamid eller andre hjelpestoffer. Refusjon: Til forebygging av tilbakefall av moderat og alvorlig atopisk eksem. ACO Hud Nordic AB www.perrigo.no