



Skåne Nytt

PSORIASISFÖRBUNDET

Skåne län

Våren 2015

PSO Skåne Nytt
Årgång 16 våren 2015

Adress
PSO Skåne Nytt
Grönbetesvägen 67
291 42 KRISTIANSTAD

Ansvarig utgivare
Ines Uusmann

Org nr
83 82 02-0322

Upplaga
2 000

Tryckt hos
GL Tryck Kristianstad

Utgivning
2 nummer per år

Behandlingsanläggningar

Helsingborg
Närlundavägen 11
Tel 042-28 19 20

Höganäs
Kullagatan 37
Tel 042-33 04 38

Landskrona
Säbygatan 9-11
Tel 0418-283 17

Malmö
Baskemöllegatan 3 D
Tel 040-23 63 48

Trelleborg
Östergatan 51
Tel 0410-171 51

Ystad
Petrigatan 10
0411-159 01

ORDFÖRANDEN



Välkommen till vårt nya medlemsblad, som vi nu introducerar för att komplettera den information som du får på vår hemsida www.psoriasisforbundet.se/skane eller via Psoriasistidningen.

Psoriasisförbundet har drygt 50 år på nacken. Vi kan vara stolta över vår verksamhet runt omkring i landet. Våra lokalavdelningar i Skåne firar också jämt, nu senast Malmö-Vellinge. Grattis, grattis!!

Även om vi har åstadkommit mycket för att synliggöra vår sjukdom och medverkat till förbättrade behandlingsmöjligheter måste vi fortsätta arbetet med alla utmaningar vi har framför oss för att alla med psoriasis och psoriasisartrit ska kunna leva ett bra liv.

Psoriasisförbundet genomförde under 2014 en bred medlemsundersökning och det visade sig att en mycket stor majoritet var nöjda med sitt medlemskap. Eftersom nöjda medlemmar är våra bästa ambassadörer för förbundet och vårt arbete är detta mycket glädjande. Naturligtvis kan vi bli ännu bättre och här krävs ett nära samarbete mellan förbundsstyrelsen, avdelningarna och t ex Ung med Psoriasis. En stor utmaning är hur vi i praktiken ska inkludera nya medlemmar.

På frågan om vad man vill att vi ska jobba ännu mer med, är svaret också tydligt; man vill se ökade insatser kopplade till bättre vård och omsorg. Inte förvånande eftersom bara två av tio psoriasispatienter har tillgång till en individuell behandlingsplan för sin sjukdom. I Skåne län för vi en intensiv dialog med Regionens politiker och tjänstemän om vårdvalets konsekvenser för ljusbehandlingsmöjligheter, särskilt på våra egendrivna behandlingsanläggningar. Ett arbete som nödvändigtvis måste fortsätta än mer intensivt.

Avslutningsvis, varmt välkommen till vårens årsmöten i lokalavdelningarna och till länets den 19 april i Röstånga.

Ines Uusmann

I N B J U D A N

Må Bra Kom i Form

PSO Skåne län
inbjuder till en ”Samverkanskurs” Friskvårdskurs

När:

Den 29 – 31 maj 2015

Var:

Valjevikens Folkhögskola, Sölvesborg

Hur:

Inkvartering fredag från kl 14.00. Middag kl 17.00
Kursen startar fredag kl. 15.00 och avslutas söndag kl 14.30
Helpension från middag ankomstdagen till lunch avresedagen

Det mesta av kostnaden står PSO Skåne län för men vi måste
ta ut en avgift av 700 kr/person.

I detta pris ingår förutom kost och logi även vattengymnastik.
Först till kvarn gäller!

Önskas specialkost beställs detta vid anmälan.
Anmälan kan ske till Solveig 040-13 66 01 eller per e-post s.baath@comhem.se

Begränsat antal platser.
Anmälan är bindande
Program översändes innan kursstart

Betalning senast 30 april.

Varmt välkomna!
Solveig Bååth och Wiveca Sjöstrand

Då intresset brukar vara stort att delta och antalet enkelrum är begränsat,
vädjar vi till Er som kan tänka sig att dela rum att meddela detta.
I annat fall får vi begränsa antalet deltagare.

Vi inbjuder till

Årsmöte

Söndagen den 19 april 2015

Plats: Röstånga Gästgivargård, Marieholmsvägen 2, Röstånga

Du får även träffa Ewa-Gun Westford,

Skånes mest kända polis, som blandar allvar med humor och berättar om sina 40 år i branschen.

Program

12.30 Samling med kaffe och fralla

13.00 Ewa-Gun Westford

14.15 Årsmötesförhandlingar (som styrelsen föreslår ska ledas av Karl-Erik Olsson)

15.30 Middag i Röstånga Gästgivargårds matsal, subventionerat pris, 100 kr per person

Anmälan till middagen sker senast den **18 mars till ines.uusmann@gmail.com** eller till **Solveig Bååth tel 0707-69 61 61** då du också kan tala om huruvida du önskar vegetarisk eller specialkost. Årsmöteshandlingar finns tillgängliga på mötet eller kan rekvideras från ines.uusmann@gmail.com.

FÖREDRAGNINGSLISTA

- 1 Mötets öppnande
- 2 Prövning om årsmötet är stadgenligt utlyst
- 3 Antagning av föredragningslista
- 4 Val av funktionärer för årsmötet
 - a) Ordförande
 - b) Sekreterare
 - c) Två protokolljusterare, tillika rösträknare
- 5 Behandling av årsberättelse, resultat- och balansräkning, revisionsberättelse
- 6 Fastställande av resultat- och balansräkning
- 7 Ansvarsfrihet för styrelsen
- 8 Behandling av motioner och särskilt angivna frågor
- 9 Beslut om lokalavdelningarnas andel av medlemsavgiften
- 10 Beslut om
 - a) Antalet ordinarie ledamöter i styrelsen
 - b) Antalet ersättare i styrelsen
- 11 Val av
 - a) Avdelningsordförande
 - b) Övriga ordinarie ledamöter
 - c) Samtliga ersättare
 - d) Två revisorer
 - e) En revisorsersättare
 - f) Studieorganisatör
 - g) Två ledamöter i HSO Skåne
 - h) En representant till Ung med psoriasis
 - i) Valberedning, varav en sammankallande
- 12 Övrig information
- 13 Årsmötet avslutas

Medlemsmöten i Hässleholm och Helsingborg

Psoriasis en kronisk systemsjukdom eller bara några prickar var temat för PSO Skånes medlemsmöte 17:e och 18:e november. Drygt 100-talet personer hade kommit för att lyssna på hudläkare Tore Särnhult, Kungsbacka och hälsovetare Anja Näslund, Stockholm.

Psoriasis är en ärftlig kronisk sjukdom där immunförsvaret lurats till att skapa inflammationer utan orsak. Ingen skillnad mellan män och kvinnor när det gäller andelen drabbade. Av dessa är ca 20 % även drabbade av problem i lederna. Hittills har ett 40-tal gener identifierats som har med sjukdomen att göra. Endast 10 % av de som drabbas har svåra besvär medan 70 % har lätta. Övriga något mitt emellan. Arv + streptokockinfektion, stress, rökning, alkohol, fetma är orsaker som kan utlösa psoriasis. Men i de flesta fall är orsaken okänd. 10 -15 % av de drabbade läker bestående ut sjukdomen. Det är också mycket vanligt med korta perioder utan symtom. I det enskilda fallet är det omöjligt att förutse förloppet.

Behandling

Följer en trappa där första trappsteget är utvärtes behandling och sista biologiska läkemedel. Utvecklingen av nya biologiska läkemedel går framåt och till våren kommer, om allt går som det ska, ett nytt som ska göra att 25 % av dem som får läkemedlet ska bli helt fria.

Andra halvan av kvällen var Anja Näslunds. Vi fick tips om vad vi som psoriatiker kan göra för att må så bra som möjligt.

En del saker är ganska enkla

Inför ett läkarbesök kan man ha skrivit dagbok med noteringar om hur man har känt sig. En annan sak du kan göra är att skriva ner frågor till läkaren. Tänk på att läkaren är där för din skull. Fråga gärna om nästa steg i behandlingen. Var ärlig! Ska du ändra på något, vänta inte med att genomföra dem.

Dina val spelar roll!

Rökning kan vara en utlösande faktor till att du får psoriasis, kan försvåra sjukdomen och göra den mer svårbehandlad. PPP som huvudsakligen drabbar kvinnliga rökare kan ses som allergi mot nikotin. Alkohol har ingen positiv effekt på psoriasis. Stora mängder kan utlösa sjukdomen och försvåra behandlingen av den. Är du man ska du inte dricka mer än 4 st 33 centiliters burkar starköl (eller motsvarande alkoholmängd av annan sprit) per dag alt 14 st per vecka. För kvinnor gäller 3 resp 9 burkar.

Stress

Kan vara brist på återhämtning och det skadar oss. Stress kan utlösa och förvärra psoriasis. Trötthet är vanligt vid psoriasis, kan ha flera orsaker. En fungerande sömn är avgörande för att må bra. För att motverka stress kan du t ex våga vara "icke kontaktbar", våga säga NEJ utan motivering, göra saker du tycker om, säg inte " jag hinner inte" utan "jag väljer att inte prioritera", hitta rutiner för sömn och återhämtning och håll dem. Kan du ändra på det som stressar dig? Om svaret är "NEJ", ändra på dig själv.

Rör på dig

Starka muskler är bra för hälsan. Sitt inte för länge i sträck. Efter ca 30 minuter bör du resa dig upp i minst 1 minut. Glöm inte att motionera minst 30 minuter per dag (vardagsmotion). Ta hänsyn till dina förutsättningar.

Mat

Ät gärna fisk 3 gånger per vecka, fet fisk som lax har hög halt av Ω 3. Av frukt/grönsaker/bär bör du äta 500 gram om dagen. Raps- och olivolja är att föredra framför solrosolja som innehåller mycket Ω 6.

Detta är en förkortad version av en artikel som i sin helhet finns att läsa på vår webbsida.

**Kolla gärna vår webbsida www.psoriasisforbundet.se/skane
Snabbast sättet att få information om vad som är på gång**