



I Sverige lever cirka 300 000 personer med psoriasis. Många av dem är barn och unga som därmed tampas med en sjukdom som ger både fysiskt och psykiskt lidande.

## Hur kan elevhälsan hjälpa?

från hårbotten som syns på kläderna. Det svider, kliar och gör ont och det kan vara svårt att få ordentligt med sömn. I undersökningar om barn med psoriasis kan man tydligt se att livskvaliteten påverkas kraftigt. Behovet av stöd och kunskap är stort. Nyligen publicerade

Socialstyrelsen nationella riktlinjer för vård vid psoriasis, där bland annat utbildning för barn med psoriasis och deras vårdnadshavare får en stark rekommendation.

**MONA STRINDSÅTER** ÄR chefsjuksköterska på en av Psoriasisföreningen i

et kan vara oerhört mentalt påfrestande för barn och unga att leva med psoriasis. Det kanske känns pinsamt att ha stora röda fläckar på kroppen eller flagor

Stockholms mottagningar och har lång erfarenhet av att utbilda om psoriasis. Hon tycker det bästa man kan göra för att stötta är att prata om sjukdomen.

– Informera, informera, informera! Information är jätteviktigt till de som har psoriasis och till de som finns omkring dem. Vi måste vara tydliga – den här sjukdomen smittar inte! Många yngre förnekar sin sjukdom, de vill inte visa sig och de behöver mycket stöd. Det hjälper också att lära känna andra i samma situation och där kan skolan exempelvis kalla till en informationsträff och ge möjlighet för dem att träffas.

Josefin Lysell är hudläkare och forskare vid KS med ett särskilt intresse för barn med psoriasis. Även hon anser att information är viktigt.

– Den psykologiska aspekten av att ha psoriasis måste man vara uppmärksam på och förstå som skolsköterska. Barn berättar ofta att det är jobbigt i samband med gymnastiken när kompisar frågar och vissa faller taskiga kommentarer. Många barn som har berättat i klassen med eller utan föräldrar har upplevt att det

Vill du veta mer om psoriasis så finns det information på Psoriasisförbundets hemsida. Du kan även kontakta Psoriasisföreningen i Stockholm för att få tips och råd om stöd till elever med psoriasis.

»Barn berättar ofta att det är jobbigt i samband med gymnastiken.«

varit skönt.

Josefin Lysell fortsätter med att poängtera vikten av att identifiera och ta tag i samsjuklighetsproblem:

– Livskvalitetspåverkan och psykisk samsjuklighet hos barn med psoriasis bör man också känna till och informera eleven om möjlighet till kontakt med kurator på skolan, exempelvis. Led-muskelbesvär kopplat till psoriasis kan vara lömskt att upptäcka, ett barn som till exempel inte vill springa och leka på raster eller gymnastiken kan ha sådana besvär. Barn med psoriasis är oftare överviktiga än andra barn och skolhälsovården måste vara medvetna om kopplingen till hjärt-kärl-påverkan senare i livet, vilket innebär ökat behov av att ta tag i dessa barns övervikt.

**EN RENT PRAKTISK** fråga som är viktig för elevhälsan är att ta reda på om elever med psoriasis står på systemisk behandling, vilket kan påverka vaccinering. ✕



**BARBARA BOHANNAN** Verksamhetssamordnare Vård och behandling, forskning Psoriasisförbundet



## Hjärnforskning viktig i framtidens skolbyggen

Vad är en hjärnsmart skola? Hälsa måste komma tidigare i planeringen av byggnationer av nya skolor.

Före nya skolbyggen behöver alla behov identifieras; och elever har olika förutsättningar att lära sig. Låt eleverna vara delaktiga i planeringen. Viktigt är att skolan ska vara en trygg plats och det bör finnas utrymme och förutsättningar för att skapa goda relationer. Aktiviteter och rörelse ska inte bara vara kopplat till idrott utan det ska finnas möjlighet till rörelse i varje rum samt även möjlighet för vila så att det blir en balans mellan aktivitet och vila. En annan aspekt är att skolan blir mer öppen så att skollokaler kan samutnyttjas. Kanske den lilla skolan i den stora där viss del av lokalerna kan vara öppna för andra aktiviteter än skola. Forskning på hjärnan



**EVA SUNDBOM** Skolsköterska Ledamot i Riksföreningen för skolsköterskor

## 5 GODA VANOR

➤ Maten har betydelse för hjärnan tex en jämn tillförsel av energi, vilka råvaror vi använder och hur maten tillagas.

➤ Vid fysisk aktivitet bildas nya hjärnceller.

➤ Att försöka ha positiva tankar kan motverka stress och hjälper oss att hantera stress

➤ Lära sig nya saker, repetition som skapar spår, som gör att kunskap fastnar.

➤ Sömn är avgörande för att hjärnan ska återhämta sig och bearbeta intryck. Under sömn sker också rensning av slaggprodukter.