

# Kaffe, trivsel OCH GODA RÅD

I Luleå anordnar Psoriasisförbundet **kaféträffar** flera gånger per år. Varje gång dyker det upp nya deltagare som sedan blir medlemmar i förbundet.

– Det här är ett jättebra sätt för oss att nå ut till alla de som lider av sjukdomen, säger ordförande Tina Norgren.

Text ANN-KATRIN ÖHMAN Foto SUSANNE LINDHOLM

**D**et är en härlig vårvinterdag i Norrbotten. Vid södra hamn i Luleå står några medlemmar i Psoriasisförbundets länsavdelning och solar med den vita, istäckta Bottenviken i bakgrunden. De ska strax gå in till en av länsavdelningens kaféträffar som i dag hålls i Civilförsvarsförbundets lokal.

– Ibland håller vi till på kaféer på stan, men eftersom vi brukar bli ganska många så är det enklare att hyra en lokal som vi har gjort i dag, förklarar Tina Norgren.

Hon är både ordförande för länsavdelningen och för Psoriasisförbundet på riksnivå. I Norrbotten brukar länsavdelningen anordna kaféträffar ungefär fem gånger per år.

– Vi har hållit på i tre år nu och har upptäckt att det är ett jättebra sätt att få nya medlemmar. Vi annonserar i annonstidningar och berättar

om träffarna på vår face-book- och webbsida. Det är ett enkelt och opretentiöst sätt att umgås och sprida kunskap om sjukdomen, menar ordförande Tina Norgren.

»Ibland håller vi till på **kaféer** på stan, men eftersom vi brukar bli ganska många så är det enklare att hyra en lokal som vi gjort idag. «

I Norrbotten finns det cirka 5000 personer som lider av psoriasis, av dem är 340 medlemmar. Men till varje kaféträff kommer det någon ny som sedan blir medlem i förbundet. Ingrid Brännvall, 64 år, kom för första gången till en träff i höstas.

– Jag ville lära mig mer om sjukdomen så när jag såg annonsen i tidningen bestämde jag mig för att gå dit. Då höll vi till på ett kafé i stan, en annan gång var vi på ett hotell. Det här blir min tredje träff. Det är jättetrevligt att få träffa nya människor som alla har samma problem.

Det var efter en cellgiftsbehandling mot lung- och äggstockscancer som Ingrid Brännvall fick utslag på armar och ben. Först efter att hon varit hos tre olika läkare fick hon en remiss till hudmottagningen på Sunderby sjukhus.

– Läkarna på vårdcentralen hade ingen aning om att det var psoriasis, i stället fick



Fikaträffarna i Luleå har gett gemenskap och nya medlemmar.

jag höra att jag hade svamp, sedan någon form av eksem och till sist en sekundär infektion, trots att jag hela tiden själv sa att jag trodde att det var psoriasis. Först när jag kom till hudmottagningen fick jag min diagnos.

### Kortison och D-vitamin

Ingrid Brännvall har fått ljusbehandling och en mousse med kortison och D-vitamin som hon stryker över utslagen. I hårbotten använder hon en produkt med kortison.

– Det fungerar bra. Visst blossar utslagen upp emellanåt, men det känns som att jag kan hålla dem i schack på det

här sättet. Det är också skönt att jag när som helst kan vända mig till min läkare på hudmottagningen.

Sonja Skoog, 78 år, delar ut landgångar med ost och skinka till de 20 kafégästerna runt långbordet och serverar kaffe och te. Hon är med i styrelsen och skapar kontakt med nya medlemmar genom att ringa dem och bjuda in dem till kaféträffarna.

– De uppskattar att jag hör av mig. Sedan tycker de om att komma till träffarna och kunna prata med andra som har samma problem och få tips om vad man kan göra.

Själv fick hon psoriasis redan som barn. När hon var

i tonåren blossade utslagen upp över hela kroppen. Hon ville åka på en klimatvårdsresa till Teneriffa, men landstinget vägrade betala. Det slutade med att hon finansierade resan själv.

– Det har jag aldrig ångrat, för de råd jag fick där följer jag fortfarande. Jag reser utomlands en månad varje vinter och badar i saltvatten och solar på rätt sätt. Resten av tiden smörjer jag in mig med salvor och använder tjärschampo till håret. Det fungerar utmärkt, nu har jag bara psoriasis i hårbotten.

Ingrid Johansson, 74 år, tillhör de 30 procenten av de som lider av psoriasis som ➔

även har psoriasisartrit. Hon visar sina svullna fingrar.

– Jag har inte kunnat ta mina sprutor med cellgifter som jag brukar på grund av att jag har varit förkyld och då blir det genast sämre. Annars hjälper cellgifterna mot värken.

Båda hennes föräldrar hade psoriasis och hennes två systrar och hennes barn har också fått det.

– Det är ju stark ärftlighet. Jag var bara nio år gammal när jag fick min diagnos. Men det blev riktigt eländigt när min dotter dog i cancer när hon bara var åtta år. Den stressen gjorde att sjukdomen bröt ut på allvar och nu har den ju tyvärr utvecklats till psoriasisartrit. Som tur är har jag haft samma läkare på hälsocentralen i 35 år och han är ett stort stöd för mig.

### Undviker all stress

Tina Norgren berättar en kort stund om psoriasis och förbundets verksamhet medan mackorna äts upp. I ett hörn av lokalen står Christer och Eivor Granbom och säljer olika salvor, schampo och mousse och delar ut informationsbroschyrer.







**Till vänster.** Tina Norgren ser kaféträffarna som ett bra sätt att få nya medlemmar. Tina flankeras på bilden av Kent Ögren till vänster och Torgny Nilsson till höger.

**Nedan till vänster.** Ingalill Nygård öppnar kaffetermosen tillsammans med Vivian Bergenudd.



Sylvie Larsson tycker det är fantastiskt att få komma till träffarna och få tips hur man ska tackla besvären.

– Tidigare mädde jag så fruktansvärt dåligt på grund av klådan. Men nu sover jag med bomullshandskar och undviker all form av stress, då blir mina besvär mycket bättre. En annan sak som jag har lärt mig är att umgänge med trevliga människor som inte tar, utan ger energi, är väldigt bra. Och det får man ju här. Jag har kommit till träffarna i flera år nu. ■



Ingrid Brännvall deltar i sin tredje träff.

»Det är  
**jättetrevligt**  
att få träffa nya  
människor som  
alla har samma  
problem.«