

Vad kan jag göra själv?

Det viktigaste är att du **tar hand om dig själv**. Vila och återhämtning är något som du och din kropp behöver. Att ha ont tar mycket kraft och därför är sömn otroligt viktigt. Se tröttheten som ett tecken på att du behöver pyssla om dig själv lite extra och lyssna på din kropp.

Att **smörja huden** kan kännas tråkigt, besvärligt och onödigt, men det både lindrar i stunden och hjälper i det långa loppet att hålla din sjukdom under kontroll. Du gör det alltså inte bara för att ta hand om dig idag, utan för ditt framtida jag.

En annan viktig sak är att **röra på sig** och att motionera. Det dämpar inflammationen, hjälper dina leder och underlättar att hålla din kropp i bra form. Din livsstil påverkar din hälsa och att hålla kroppen aktiv och försöka hålla en normal vikt hjälper dig i framtiden då det minskar risken för att du ska få andra sjukdomar.

Samma sak gäller med att **äta en bra och varierad kost** med mycket frukt och grönt, och undvika sådant som är skadligt för din kropp. Det är minst lika viktigt att du hittar knep som fungerar för just dig. Om du vill läsa mer om hur du kan ta hand om dig själv har vi en broschyr för egenvård vid psoriasis. Den går att beställa på vår hemsida.

Vår verksamhet

Ung kontakt

Ung kontakt är Psoriasisförbundet kontaktpersoner för medlemmar, förtroendevalda och förbundskansliet när det gäller barn-, ungdoms och anhörigverksamhet. Vi svarar på dina frågor och ska göra vårt bästa för att hjälpa dig finna de svar du söker!

Kurser och läger

Vi vet hur viktigt det är att som barn och ungdom få veta mer om sin sjukdom, om sin kropp och de olika sätt som läkare och sjukvården jobbar för att göra en bättre. Vi vet även hur mycket det betyder att få träffa andra barn och unga som också går på ljusbehandling, smörjer sig eller har ont i kroppen. Därför anordnar vi kurser och läger för våra yngre medlemmar. Håll koll på vår hemsida för aktuell information om vilka kurser och läger som vi har inplanerade.

Lokal verksamhet

Våra läns- och lokalavdelningar bjuder in till familjedagar, ungdomsträffar, föreläsningar och mycket, mycket mer. Följ din närmaste avdelning på sociala medier för att få kontinuerliga uppdateringar.



Om Psoriasisförbundet

Psoriasisförbundet är en intresseorganisation för människor med psoriasis och psoriasisartrit, anhöriga och alla andra som vill hjälpa oss att hjälpa. Vi arbetar för att alla med psoriasis och psoriasisartrit ska kunna leva ett bra liv. Hos oss är alla välkomna som medlemmar — de som har en psoriasisdiagnos, är anhöriga eller i övrigt vill stödja vårt arbete!

Bli medlem!

Tillsammans är vi starka och ju fler medlemmar vi har desto mer kan vi göra för att skapa bättre förutsättningar för alla med psoriasis och psoriasisartrit. I medlemsavgiften ingår medlemskap i både vår riksorganisation och i din avdelning lokalt. Du får ett välkomstpaket med relevant kunskap om psoriasis och psoriasisartrit, samt en prenumeration på Psoriasisstidningen. Via Mina sidor på vår hemsida hittar du ännu fler förmåner.

Familjemedlemskap – ett sätt att visa sitt stöd

Att ha ett familjemedlemskap i Psoriasisförbundet är ett sätt att visa sitt stöd genom handling. Alla som tillhör samma hushåll som någon som har ett medlemskap i Psoriasisförbundet kan själva ha ett familjemedlemskap. Genom att hela familjen då kan dela på en medlemstidning kan årskostnaden på 100 kronor gå nästan oavkortat till vårt arbete med information, utbildning och forskning.

Familjemedlemskap lägger du till genom att logga in på Mina sidor på vår hemsida, mejla till medlem@pso.se eller swisha 100 kronor med ditt medlemsnummer och familjemedlemmens personnummer.



Psoriasisförbundet, Bellmansgatan 30, 1 tr, 118 47 Stockholm
Tel: 08-600 36 36, info@pso.se, www.psoriasisforbundet.se

Följ oss på Facebook!
www.facebook.com/Psoriasisforbundet



Psoriasis och psoriasisartrit hos barn och ungdom

Information till dig som är ung och
lever med psoriasis



Hej till dig som läser!

Du som är barn eller ungdom med psoriasis och/eller psoriasisartrit har med största sannolikhet många frågor, tankar och funderingar. Oavsett om du precis har fått din diagnos eller levt med den under flera år är det helt naturligt att söka svar, därför har vi samlat ett gäng frågor och svar i den här foldern. Om du har fler frågor som du inte får svar på finns det information på vår hemsida. Du kan också alltid kontakta oss på info@pso.se så svarar vi så fort vi kan.

Vad är psoriasis?

Psoriasis är en sjukdom som kan drabba både hud och leder. Det är en ärftlig sjukdom så förmodligen har någon i din familj eller släkt sjukdomen, eller åtminstone ärftliga faktorer kopplade till psoriasis, även om sjukdomen inte nödvändigtvis behöver ha brutit ut. Hur sjukdomen yttrar sig hos olika personer i släkten kan se olika ut och behöver inte se ut exakt som din.

Det som händer i kroppen är att ditt immunförsvar som ska skydda dig mot sjukdomar och infektioner inte fungerar som andras utan vill skydda dig extra mycket. Därför skapar det mer hud än vad du behöver och det ser du i form av psoriasisutslag.

Kommer jag alltid ha psoriasis?

Vi vet idag för lite om psoriasis för att kunna säga om du alltid kommer att ha det. För många är det en kronisk sjukdom, det vill säga något de har under hela livet, men för de allra flesta går sjukdomen i skov. Det betyder att de i långa perioder kan vara bättre eller helt utan besvär. Det finns idag många olika behandlingar för psoriasis som många blir hjälpta av. Det går även inte att säga vad som kommer hända med framtidens mediciner. Idag finns det inget botemedel, men det forskas jättemycket på att lösa psoriasisgåtan.

Varför har jag fått psoriasis?

Det går inte att säga varför just du har fått psoriasis, det handlar ofta om flera olika saker som samverkar. I ditt DNA (den karta för kroppens celler som gör dig till den du är) finns anlag till psoriasis och det är lika mycket en del av dig som din ögonfärg. Att psoriasis bryter ut kan exempelvis bero på att du har haft en infektion, att du har skadat huden på något vis, eller att du har varit med om något väldigt jobbigt.

Var kan jag få psoriasis?

Du kan få psoriasis i stort sett överallt på kroppen, men det är vanligast på armbågar, knän och över ryggen. Psoriasis kan även finnas i hudveck, samt vid eller på könsorganen. Då kallas det för invers psoriasis och det kan du bland annat ha i ljumskar, navel och under armarna. Det är även mycket vanligt att ha psoriasis i hårbotten, och ibland kan just barn ha tunn psoriasis runt ögonen.

Är det bara jag som har psoriasis?

Absolut inte! Psoriasis är en av våra vanligaste sjukdomar i Sverige. Vi vet inte exakt hur många som har psoriasis i Sverige, men mycket tyder på att det är många fler än vi känner till. Siffran som brukar användas är 2-3 % av Sveriges befolkning, alltså runt 300 000 personer som har psoriasis och/eller psoriasisartrit. Därför är det bra att våga prata om sin psoriasis, även om det kan kännas svårt ibland. Kanske finns det fler i din närhet som du inte vet om har psoriasis?

Bland de som har psoriasis är det många som är unga. Ungefär hälften av alla som har psoriasis får sin diagnos, det vill säga får veta från läkaren att de har psoriasis, innan de fyller 25 år. Det är inte så ovanligt som en först kan tänka sig och det är viktigt att komma ihåg att du inte är ensam! Bara du vet hur din psoriasis får dig att må och hur den påverkar dig, men många upplever liknande känslor och då kan det kännas skönt att få prata om det.

// Du är inte ensam! Psoriasis är en av våra vanligaste sjukdomar.

Wilken hjälp kan jag få för min psoriasis?

Det finns mycket hjälp och stöd du kan få, och du ska aldrig vara rädd för att be om den. Din läkare och sjuksköterska kan hjälpa dig att hitta den form av behandling som fungerar bäst för dig.

För många barn med psoriasis räcker oftast lokal behandling på huden med salva, gel eller kräm eller med särskild individuellt anpassad ljusbehandling, men om det behövs så finns det behandling i form av tabletter eller sprutor som påverkar hela kroppen, så kallad systembehandling.

Du kan även få prata med någon, till exempel en kurator på skolan om dina känslor och tankar kring din sjukdom. Du är också alltid välkommen att kontakta oss på Psoriasisförbundet om du har frågor.

Vad är psoriasisartrit?

Ungefär en tredjedel av alla personer med psoriasis får även ont i lederna i form av en sjukdom som heter psoriasisartrit. Precis som med psoriasis beror psoriasisartrit på att immunsystemet jobbar på ett tokigt sätt. Det är vanligast att få psoriasisartrit när en är mellan 30 och 55 år och, även om det är ovanligt, kan en även få det när en är yngre.

Psoriasis i huden i kombination med ledbesvär, nagelförändringar, svullnad av ett helt finger eller en hel tå (kallas för daktylit), stelhet i ryggen eller kroppen (särskilt på morgonen) och ovanlig trötthet är vanliga tecken på psoriasisartrit. Det finns ingen koppling mellan hur mycket psoriasis en har på huden och psoriasisartrit; vissa kan ha väldigt lite psoriasis på huden och ändå ha svåra ledbesvär.

Hur kan läkaren veta att jag har psoriasisartrit?

Om du själv, dina närstående eller läkare tror att du kan ha psoriasisartrit är det jätteviktigt att du får en diagnos så tidigt som möjligt. Därför är det bra att få komma till en specialist på ledsjukdomar, en barnreumatolog. Barnreumatologen undersöker dina leder och rygg och det tas blodprov för att se om det finns tecken på aktiv inflammation i kroppen. Det är också vanligt att göra röntgen, särskilt på händer och fötter, för att se eventuella förändringar i skelettet.

Wilken hjälp kan jag få för min psoriasisartrit?

Det är väldigt viktigt att du får hjälp att behandla din psoriasisartrit och att den blir så bra som möjligt. De viktigaste målen med behandling är att minska din smärta och att behålla och förbättra rörligheten i dina leder. Genom behandling går det att bromsa sjukdomen innan leden blir skadad.

De vanligaste behandlingarna går ut på att du inte ska ha ont och att inflammationen ska dämpas (med så kallade anti-inflammatoriska läkemedel, till exempel metotrexat eller biologiska läkemedel). Ibland kanske du behöver få kortisonsprutor i de leder som gör ont.

