

PSYKISK HÄLSA

vid psoriasis & psoriasisartrit



PSORIASISFÖRBUNDET

INNEHÅLL

3 Psykisk hälsa vid psoriasis och psoriasisartrit

3 Förord

4 Vad är psoriasis och psoriasisartrit?

5 Hur ser sambandet med psykisk ohälsa ut?

6 Att leva med psykisk ohälsa

6 Hans, Ellinor och Marcus berättar

8 Är det farligt att vara ensam?

8 Att våga vara den man är

8 Var snäll mot dig själv!

9 Hur hanterar jag jobbiga saker?

9 Engagemang och gemenskap

10 Hur stöttar vi våra barn och unga?

12 Vad kan vården göra vid psykisk ohälsa?

12 Hur hjälper vi barn och unga som mår dåligt?

13 Se hela människan

14 Hälsa och livskvalitet

14 Lär dig mer

14 Prata om behandling och mående

15 Fysisk aktivitet som egenvård

16 Ta hand om dig!

Denna broschyr ingår i ett projekt som finansierats genom ett bidrag från IFPA/ Dr Hoseah Waweru Solidarity Fund.

Formgivning: Losita Design AB **Illustrationer:** Colourbox

Copyright: Psoriasisförbundet 2025 **Tryck:** Universitetsservice US-AB.

PSYKISK HÄLSA

vid psoriasis och psoriasisartrit

Förord

Vad är hälsa? De flesta skulle kanske svara att det är avsaknad av sjukdom, att få vara frisk. Men hälsa är något mer än att inte vara sjuk, det är ett begrepp som även omfattar livskvalitet och att ha ork och möjlighet att kunna leva sitt liv som man önskar. Att ha en kronisk sjukdom kan vara påfrestande inte bara för kroppen, det kan vara en sann utmaning även för den mentala hälsan och uthålligheten. Psykisk ohälsa, som depression, stark oro, ångest och även suicidtankar är tyvärr en del av verkligheten för många med psoriasis eller psoriasisartrit.

Den här broschyren vänder sig till dig som ibland eller kanske till och med dagligen kämpar med svåra känslor och tankar eller oro över din hälsa och din livssituation. Med den vill vi visa dig att du inte är ensam att känna så, utan att det tvärtom är rätt vanligt. Vi vill också ge dig tips och råd och inspiration som förhoppningsvis kan hjälpa dig att komma vidare och inte låta din sjukdom stå i vägen för det liv du vill leva.

Broschyren riktar sig även till er som är närstående till en person som lever med psoriasis eller psoriasisartrit, samt till er inom vården som träffar patienter med dessa diagnoser. Vi vill bidra till att ni får ökade insikter i hur den psykiska hälsan kan påverkas av psoriasis och psoriasisartrit och hur viktigt det är att våga ställa frågor, att visa intresse och följa upp för att kunna ge hjälp och stöd.

Som ett av underlagen till denna broschyr så genomförde vi en enkät där personer med psoriasis och psoriasisartrit fick svara på frågor kring sin psykiska hälsa. Flera av dem har delat med sig av sin personliga erfarenhet, genom tips och råd till andra som också lever med diagnoserna, men även till vården. Du kommer se citaten på flera ställen i broschyren. Ett budskap som många ville delge andra i samma situation är också vårt huvudbudskap i denna skrift: Du är inte ensam. Tack för att du läser!

» Prata om det!
Vi är ett gäng med
fläckar, sår och flagor.
Men det är vi.



Vad är psoriasis och psoriasisartrit?

Psoriasis är en ärftlig, kronisk och icke-smittsam sjukdom som finns hos mellan 2–4 procent av befolkningen i Sverige och som ger upphov till olika besvär i huden. Det är ovanligt att födas med sjukdomen, men ungefär hälften av de som har psoriasis får den innan 25 års ålder, ofta efter en infektion eller i samband med att något riktigt jobbigt inträffar i livet.

Psoriasisartrit är en inflammatorisk ledsjukdom som drabbar mellan 20–40 procent av de som har psoriasis. Normalt så uppstår besvärerna i leder och rygg några år efter att man fått hudbesvärerna, men det kan även ske i omvänd ordning. Vid psoriasisartrit är det viktigt att få både tidig diagnos och behandling för att bromsa sjukdomsprocessen och minska risken för permanent skada eller funktionsnedsättning.

De exakta orsakerna till att vi får psoriasis och psoriasisartrit vet vi ännu inte, men vi vet att det är både vårt medfödda och vårt adaptiva immunförsvar som på grund av genetiska faktorer i kombination med yttre faktorer (infektioner, stark stress, skador med mera) reagerar mot och går till angrepp mot den egna vävnaden och skapar inflammation. Därför syftar de behandlingar som ges till att dämpa inflammation eller reglera immunförsvaret och därmed minska inflammationen i huden, lederna eller andra organ.

Både psoriasis och psoriasisartrit kan ge upphov eller bidra till andra sjukdomar, det som brukar kallas för samsjuklighet. Bland annat så ger de en ökad risk för hjärtsjukdom, diabetes typ 2, inflammatorisk mag-tarmsjukdom och ögoninflammationer. Men en av de vanligaste samsjukligheterna är psykisk ohälsa, särskilt i form av depression och ångest.

Att fånga upp tidiga tecken på psykisk ohälsa är därför väldigt viktigt, för att tillse att rätt medicinsk behandling sätts in men för att även andra insatser kan göras, i form av samtalsstöd, fysioterapi eller vad man nu som individ kan behöva.

Eftersom man vet att psoriasis kan påverka livskvaliteten menligt så använder man inom hudsjukvården ett formulär som förkortas DLQI, Dermatology Life Quality Index. I DLQI förekommer exempelvis frågor om hur mycket du påverkats av din psoriasis i ditt arbetsliv, ditt sociala liv eller i nära relationer. Inom reumatologin kan man också använda DLQI om man har mycket psoriasis i huden utöver ledbesvärerna, men annars så används vanligen HAQ, Health Assessment Questionnaire, för att mäta funktionsförmågan och hur sjukdomen påverkar livskvaliteten.

» Var dig själv i alla lägen – det tar fyra sekunder när du visar dig, sedan ser man *dig* och pratar med *dig* utan att tänka på din sjukdom.

Hur ser sambandet med psykisk ohälsa ut?

Sambandet mellan psykisk ohälsa och inflammatoriska sjukdomar som psoriasis och psoriasisartrit är idag både välkänt och ett forskningsområde där det händer väldigt mycket. Inte minst är många forskare nyfikna på sambandet mellan den psykiska hälsan och själva inflammationen som finns i kroppen när man har psoriasis och/eller psoriasisartrit. Sambandet beskrivs idag som dubbelverkande, alltså att en inflammation kan göra att någon blir deprimerad men att även en depression kan så att säga driva inflammationen.

Vi vet bland annat att när det uppstår en inflammation i kroppen så skickas signaler till hjärnan i syfte att både reglera inflammationsaktiviteten – och faktiskt påverka vårt beteende – för att vi ska bli friska. Den största effekten av det är att vi minskar vår aktivitetsnivå och blir mindre motiverade till att röra på oss eller ta nya sociala kontakter. Man kan till och med bli lite mindre motiverad till att göra saker man vanligtvis gillar, för att försöka undvika obehag. Idag forskas det till exempel på vilka delar av hjärnan som reagerar på inflammation, och om det finns gener som gör vissa personer mer känsliga för de här signalerna.

Innan sambandet började studeras på djupet, särskilt innan vi visste att psoriasis inte bara har med huden att göra utan är en systemsjukdom som påverkar hela kroppen, var det lätt att anta att det psykiska måendet nästan uteslutande påverkades negativt av själva utslagen på huden via så kallad stigmatisering.

När det kommer till stigmatisering brukar vi prata både om yttre stigmatisering, som har med andra personers attityder och fördomar att göra, och inre stigmatisering som kan handla om att man själv upplever att till exempel samhällets förväntade fördomar är sanna och utifrån det skapar en negativ självbild som får en att må sämre.

Exakt hur vanligt det är med psykisk ohälsa är svårt att säga, men flera studier pekar på att runt 30 procent av personer med psoriasis och/eller psoriasisartrit upplever ångest eller depression, vilket innebär en 2–3 gånger högre risk än hos genomsnittsbefolkningen. Riskfaktorer som enligt studier ökar risken för psykisk ohälsa hos personer med psoriasisssjukdom är bland annat klåda, stigmatisering, viss samsjuklighet, lägre ålder och kvinnligt kön.



Att leva med **PSYKISK OHÄLSA**

Psykisk ohälsa i form av till exempel ångest eller depression är en vanlig samsjuklighet vid psoriasis och psoriasisartrit, det kan forskningen berätta för oss och det blir snabbt väldigt tydligt och konkret när vi lyssnar på medlemmar och andra som lever med dessa diagnoser. Inte minst genom flera av de många personporträtt vi tecknat i *Psoriasistidningen* genom åren.

Frågan om psoriasisssjukdomen är hönan eller ägget när det kommer till sämre psykiskt mående kan och kommer att fortsätta diskuteras och undersökas, men gemensamt för många av personerna vi träffat är att de gärna hade haft en bättre dialog med vårdn om både psykisk ohälsa och andra samsjukligheter och inte bara det som syns i huden eller känns i lederna.

Här lyfter vi några av de berättelser vi fått ta del av och som många säkert kan känna igen sig i. Porträtten går att läsa i sin helhet på Psoriasisförbundets hemsida.

» Mina fingrar har sett hemska ut, de har varit krokiga ända sedan jag var liten.

Hans

Hans berättar om när en djup depression plötsligt slog till så hårt att de fysiska symtomen gjorde att det tog flera månader för vårdn att ens ställa rätt diagnos. Det är idag mer än 15 år sedan det hände och

han kan idag se tillbaka på det med viss distans. Han har bearbetat många trauman från tidigare i livet med hjälp av terapi och stöd från familjen. Alldeles för sent har han på senare år även fått diagnoserna psoriasis och psoriasisartrit, efter att ha levt med symtom i 30 år.

– Mina fingrar har sett hemska ut, de har varit krokiga ända sedan jag var liten utan att någon har reagerat på det. Någon borde ha tänkt tanken att låta en reumatolog titta på det, berättar han bland annat.

Ellinor

Ellinor mår bra idag men är kritiskt till bemötandet hon fick från vårdn i unga år och påpekar att ingen läkare tycktes förstå hur mycket hennes psoriasis påverkade henne psykiskt.

Hon utvecklade ett starkt självhat som ledde till ätstörningar, som värst var det i tidiga tonåren då hon kollapsade flera gånger och blev inlagd på sjukhus innan hon kunde få hjälp av BUP och socialtjänst.

Utslagen på huden fick henne även att sluta med dans och flera idrotter som hon hållit med under hela uppväxten. Hon berättar också att sjukdomen påverkade hennes relationer med killar och kände länge att ingen skulle kunna älska henne. Vändningen kom några år senare och idag kan hon prata öppet om sin psoriasis och vill vara en förebild och hjälpa andra med psoriasis.

Marcus

Marcus berättar om att han inte haft särskilt mycket kontakt med vården angående sin psoriasis, egentligen bara vid utbrottet för många år sedan och när han sökte hjälp på grund av klåda några år senare. Han hade önskat att någon följt upp för att se hur behandlingen fungerade och inte minst berättat om de samsjukligheter som är vanliga vid psoriasis.

För några år sedan led han av depression och fick hjälp av kurator och psykolog. Han tror att depressionen har med hans psoriasis att göra.

– Det är klart att det påverkar en, man går ju runt och tänker på det. Jag har blivit bättre på att inte göra det, men i början var det lite pinsamt att vara knallröd i ansiktet hela tiden. Jag har även haft ont i en del leder och tagit upp det med vården men inte fått någon hjälp, och då blir man också nere såklart, berättar han.

Marcus har gjort flera livsstilsförändringar och bland annat bytt jobb till ett med mindre stress och mindre stillasittande och mår bättre idag.

Skanna QR-koden för att läsa porträtten i sin helhet.



Är det farligt att vara ensam?

Ofrivillig ensamhet ses idag som ett samhällsproblem som kan orsaka både fysisk och psykisk ohälsa. En rapport från Världshälsoorganisationen (WHO) visar att ensamhet och social isolering är ett växande folkhälsoproblem som påverkar en av sex människor världen över. Konsekvenserna är allvarliga: ökad risk för hjärt-kärlsjukdomar, stroke, diabetes, depression, kognitiv svikt – och i värsta fall för tidig död. Unga är en särskilt utsatt grupp. Bland tonåringar uppgår upp till 21 procent att de ofta känner sig ensamma. Utöver dem är äldre, personer som står utanför arbetslivet eller som har funktionsnedsättningar också känsliga grupper.

Att våga vara den man är

Att leva med psoriasis och psoriasisartrit kan medföra hinder för social inkludering. Hinder som i värsta fall kan leda till just ofrivillig ensamhet. Har man mycket psoriasis i huden kanske man känner sig uttittad eller annorlunda och drar sig för att synas eller höras "för mycket" i sociala sammanhang. Har man mycket värk och smärta i lederna eller ryggen så kanske man inte orkar med sociala aktiviteter på samma sätt som andra gör och blir därmed exkluderad från samvaro. Därför är det naturligtvis viktigt att man får tillgång till en effektiv vård och behandling.

Men även när man fått bra vård och huden är läkt och stegen är lättare så kan tankarna finnas kvar, särskilt om man levt med sin sjukdom länge. Att stärka sin kroppsuppfattning kan därför vara ett viktigt steg för att våga ta kontakt och söka gemenskap. Men hur gör man det?

Om du fastnar i tankar om ditt utseende kan du prova följande övning: Blunda och tänk på en person du är vän med eller vill bli vän med. Vilka egenskaper tycker du om hos den här personen? De allra flesta brukar svara saker som att hen är rolig, bra på att lyssna, är snäll eller kreativ. Utseendet är sällan det första som kommer upp. På samma sätt kan du tänka på dina egna positiva egenskaper och stärka din självkänsla som helhet.

Fler tips för en stärkt kroppsuppfattning hittar du på Psoriasisförbundets hemsida!

Var snäll mot dig själv!

Att vara snäll mot sig själv kallas självmedkänsla, och det går att träna upp. Dorian Kern, psykolog och forskare vid Karolinska Institutet, tipsar om två konkreta sätt:

Behandla dig själv som en vän

Tänk på hur du pratar med dig själv i kritiska situationer. Säger du saker som "vad alla stirrar" eller "jag är så äcklig"? Fråga dig själv: Vad skulle jag säga till en nära vän i samma situation? Förmodligen något mycket snällare och mer stöttande. Försök att ge dig själv samma värme.

Mod är också snällt!

Att vara snäll mot sig själv är inte bara att vara mjuk. Det kan också vara att modigt göra saker som du är rädd för, men som du vet är bra för dig i längden. Att gå och bada, att bära kortärmat en varm dag – det är också handlingar av självmedkänsla, eftersom du väljer att inte låta rädslan styra ditt liv och lägger tid och kraft på dig själv genom att göra saker som du kommer att må bättre av på sikt.

Hur hanterar jag jobbiga saker?

En bra copingstrategi är att analysera sitt beteende och göra förändringar utifrån vad just du skulle kunna behöva. Ett enkelt sätt att börja är att fråga sig själv om man liknar någon av följande typer:

- **"En som undviker":** Känner du igen dig i att du drar dig undan, isolerar dig och väntar på att symtomen ska bli bättre innan du vågar leva livet? Då är din strategi att försiktigt utmana dig själv. Tacka ja till den där inbjudan, även om det känns lite jobbigt. Gör saker trots att förutsättningarna inte är perfekta.
- **"En som kör på":** Känner du igen dig i att du ständigt är på språng, har ett fullspäckat schema och använder aktiviteter för att slippa känna efter? Då är din strategi att träna på att pausa. Avsätt tid i kalendern för att inte göra någonting. Sitt ner i tio minuter och bara känn efter hur det känns i kroppen, utan att döma.

Engagemang och gemenskap

Att få träffa andra som vet hur det känns att leva med den diagnos man själv har kan vara oerhört stärkande. Att ses över en kopp kaffe och utbyta erfarenheter, att kanske för första gången på länge vara med på vattengympa eller ett träningspass tillsammans med andra som har psoriasis, eller att delta i en studiecirkel för att få lära sig mer om sjukdomen och få känna att man inte är ensam med sina tankar och funderingar kan göra mycket. Psoriasisförbundet finns både fysiskt och digitalt, så att det ska passa just dig och dina förutsättningar. Så tveka inte att höra av dig! Vi har engagerade förtroendevalda och medlemmar över hela landet.



Finn din vila

Att leva med en kronisk sjukdom som psoriasis kan innebära en hel del stress och påfrestning – hur finner man sin vila? Att hitta vila handlar om två saker: aktiv återhämtning och acceptans.

Aktiv återhämtning: Vila är inte bara att inte göra någonting. Det handlar om att medvetet prioritera aktiviteter som fyller på din energi, oavsett om det är en promenad i skogen, att lyssna på musik, eller en fika med en god vän. Hitta vad som fungerar för dig.

Acceptans: Ge dig själv tillåtelse att vara trött. Att leva med en kronisk sjukdom är en extra påfrestning. Att erkänna det för sig själv, istället för att kämpa emot, kan vara en enorm lättnad och en form av vila i sig.

Hur stöttar vi våra **BARN OCH UNGA?**

Som redan nämnts så kan våra unga med psoriasis och psoriasisartrit drabbas särskilt hårt av både psykisk ohälsa och ofrivillig ensamhet. Vi har pratat med Dorian Kern som är psykolog och forskare vid Karolinska Institutet för att bättre förstå hur deras situation ser ut och vad vi andra kan göra för att hjälpa.

Hur vanligt är det att barn och unga med psoriasis även mår dåligt psykiskt?

Forskning visar att barn och unga med psoriasis har en förhöjd risk för psykisk ohälsa. Studier pekar på att risken att få en psykiatrisk diagnos är ungefär 25 procent högre jämfört med andra barn. Men de siffrorna säger inte allt. Långt ifrån alla får en diagnos, men många upplever ändå perioder av nedstämdhet, oro eller känslor av utanförskap och stigmatisering på grund av sin sjukdom.

Vilken typ av psykisk ohälsa är vanligast hos denna patientgrupp?

De vanligaste besvären är depression och ångest. En intressant positiv sak är att barn med psoriasis generellt inte har högre skolfrånvaro än sina kamrater. Utmaningen ligger ofta inte i att gå till skolan, utan i det sociala livet. Många drar sig för att delta i fritidsaktiviteter, som att gå till simhallen, vara med på idrotten fullt ut eller gå på fester. Detta sociala undvikande är en riskfaktor för att man på sikt kan börja må sämre.

Ser man något särskilt samband mellan en viss typ av besvär vid psoriasis och psykisk ohälsa?

Även om alla kan må dåligt oavsett svårighetsgrad eller typ av besvär, ser man några återkommande samband:

- Sjukdomens svårighetsgrad: En mer utbredd och synlig psoriasis medför ofta en större psykisk påfrestning.
- Klåda: Ihållande och intensiv klåda är ett besvärligt symptom som kan påverka sömn, koncentration och humör negativt.
- Smärta: Hos de som även har psoriasisartrit kan smärtan vara en tung börda som är starkt kopplad till nedstämdhet och sämre livskvalitet.

Finns det något man kan göra för att förebygga psykisk ohälsa hos barn och unga med psoriasis?

Det viktigaste är att bygga en trygg och stötande miljö runt barnet. Det handlar om att:

- Uppmuntra deltagande: Fortsätt att bjuda in till och underlätta för sociala aktiviteter, även om barnet tvekar. Det handlar inte om att pressa, utan om att visa att dörren alltid är öppen.
- Prata öppet (om barnet vill): Skapa ett klimat där det är okej att prata om sjukdomen, men låt den inte ta över allt. Fokusera på hela personen.
- Informera omgivningen: Hjälプ till att informera lärare, tränare och kompisars föräldrar på ett sakligt sätt. Kunskap minskar fördomar och skapar acceptans.

Vad kan man som förälder, närstående eller kompis göra för att hjälpa?

Närståendes stöd är ovärderligt. Här är några konkreta saker man kan göra:

- Lyssna utan att döma: Ibland är det viktigaste bara att finnas där och lyssna när det är jobbigt.
- Se hela personen: Psoriasis är en del av personen, inte hela människan. Uppmärksamma och uppskatta alla andra sidor och intressen.
- Uppmuntra, pressa inte: Stötta försiktigt i att våga göra saker som känns läskiga. Fira små framsteg och respektera ett nej, men sluta aldrig att bjuda in.

» Jag skulle önska att jag blivit erbjuden samtalsstöd direkt när jag fick diagnosen.



Vad kan vården göra **VID PSYKISK OHÄLSA?**

Vården har naturligtvis en mycket viktig roll i att fånga upp psykisk ohälsa vid somatiska sjukdomar, däribland psoriasis och psoriasisartrit. Att leva med en kronisk sjukdom, kanske ända sedan mycket unga år, medför en ackumulerad sjukdomsburden som måste tas i beaktande vid mötet med patienten. Men om man aldrig har pratat med sin läkare om frågor som rör just det psykiska måendet så kan det kännas svårt att börja prata om det. Därför kan ett visat och genuint intresse från vårdens sida vara ovärderligt.

Så kan du som jobbar i vården ta upp frågor om psykisk hälsa:

- 1. Informera:** Berätta att den psykiska hälsan kan påverkas när man lever med psoriasis eller psoriasisartrit, till exempel att nedstämdhet och depression inte är ovanligt, men att hjälp finns att få.
- 2. Fråga:** "Är det något du vill prata eller ha mer information om?" Har patienten svårt att uttrycka sig om sitt mående i ord (vilket är vanligt vid psoriasis) så erbjud att få fylla i ett formulär, i stället. Många mottagningar använder redan rutinmässigt verktyg som DLQI, EQ-5D och HAQ, men överväg att även använda självskattningsformulär som specifikt rör sinnes- tillståndet, som PHQ-9 eller MADR-S.
- 3. Lyssna:** Ge patienten tid att berätta och ta sedan tillsammans fram en plan för vård och behandling som även tar hänsyn till det psykiska måendet.

Hur hjälper vi barn och unga som mår dåligt?

Vården har ett stort ansvar och kan hjälpa på flera sätt:

- **Se hela personen:** Vårdpersonal som träffar barnet för deras psoriasis (hudläkare, sjuksköterskor) bör rutinmässigt våga ställa frågor om hur barnet mår psykiskt och kan även bli vidareutbildade i psykologisk behandling.
- **Använd de verktyg som finns:** Tänk på att DLQI även finns i en version för barn.
- **Integrerad vård:** Att ha psykologer eller kuratorer knutna direkt till hud- och reumatologmottagningar är ett effektivt sätt att sänka trösklarna för att söka hjälp.
- **Tillgängliggöra hjälp:** Erbjud olika former av stöd, från digital kognitiv beteendeterapi som kan tillgängliggöra behandling för fler, och andra behandlingsformer anpassat för unga som lever med en kronisk sjukdom.

Hitta vägar till bättre **HÄLSA & LIVSKVALITET**

En fråga vi ofta får är "vad kan jag göra själv?". Och svaret blir i princip alltid: "en hel del!".

Bara det att ta ansvar för sitt eget mående och försöka hitta vägar framåt är ofta stärkande i sig. Lever man med en kronisk sjukdom som kan påverka så många delar av livet så är det inte alltid så lätt. Men några saker att fokusera på kan vara att själv ta reda på så mycket man kan om sin sjukdom, att ta en aktiv roll i sin vård och behandling och att våga ställa både frågor och krav. En viktig del av egenvården vid inflammatoriska sjukdomar som psoriasis och psoriasisartrit är också fysisk aktivitet, något som bevisligen även hjälper det psykiska måendet. I detta avsnitt har vi samlat några tips, råd och tankar vad gäller just din hälsa och hur den kan påverka din livskvalitet.

Lär dig mer

Att förstå sin sjukdom är A och O för att lära sig leva med den. Det kan exempelvis vara trösterikt att veta att det kan finnas biologiska anledningar till att man mår som man gör. Förstår man att psoriasis är en inflammatorisk sjukdom som kan påverka hela kroppen så blir det lättare att förklara sambandet mellan den fysiska hälsan och den psykiska, både för sig själv och för sin omgivning.

På Psoriasisförbundets hemsida finns det mycket kunskap att inhämta. Det finns broschyrer att ladda ned och läsa i lugn och ro, det finns föreläsningar med läkare och

forskare som berättar om diagnoserna och hur de behandlas, det finns instruktionsfilmer och träningstips. Våra avdelningar runt om i landet arrangerar också aktiviteter som föreläsningar eller frågestunder, men passar det digitala formatet dig bättre kan du anmäla dig till en av våra studiecirklar online eller delta vid en av våra digitala frågestunder.

Prata om behandling och mående

Ingens psoriasis är den andres lik. Det som funkar för din gammelmöster kanske inte alls funkar för dig. Därför är det viktigt att du pratar med vården om just dina behov. Det kan vara svårt att ta upp så personliga saker som ditt psykiska mående, men det enda sättet att få hjälp är att förklara hur ditt liv ser ut idag och berätta hur du vill att det ska se ut, i stället.

» Sök hjälp! Prata med någon! Ta emot den hjälp du får – både samtalsterapi och mediciner!

Tänk också på att viss medicinering kan förvärra eller utlösa psoriasis (exempelvis litium, betablockerare och malariaprophylax), så glöm inte bort att nämna att du har psoriasis även när du söker vård för andra besvär. Tycker du att det känns nästan omöjligt att prata om ditt psykiska mående så kan du be om att få fylla i formulär som kan ge vården en indikation på hur din sjukdom påverkar din livskvalitet. Det kan ge en god grund för kommande diskussioner om din vård och behandling.

Att tänka på inför läkarbesöket

1. För dagbok. Är det långt mellan besöken så kan det vara svårt att komma ihåg hur ditt mående sett ut. Och glöm inte hur du mått psykiskt! Har du känt dig nedslagen, varit stressad, haft svårt att sova? Skriv ned det och ta med dagboken till ditt läkarbesök.

2. Fundera på vad som är viktigast för dig att få hjälp med här och nu. Tveka inte att ta upp ditt psykiska mående även med din husläkare, hudläkare eller reumatolog, de kan hjälpa dig vidare i vården.

3. Sätt upp mål för din vård och behandling. Var vill du vara om ett år? Och hur tar du dig dit? Kan din läkare utöver din läkemedelsbehandling kanske hjälpa dig med att få fysisk aktivitet på recept (FAR), samtalsstöd eller remiss till en fysioterapeut?

Fysisk aktivitet som egenvård

Oavsett om det handlar om att frigöra endorfiner, minska stresshormoner eller rentav dämpa inflammationen i kroppen så är vetenskapen samstämmig: Fysisk aktivitet är ett viktigt egenvårds- eller behandlingsinslag vid både psykisk ohälsa i olika former och vid inflammatoriska systemsjukdomar som psoriasis och psoriasisartrit.

Vi har lärt oss att kroppens reaktion på en inflammation kan vara att minska aktivitetsnivån och göra att man känner sig mindre motiverad att göra saker som egentligen är roliga. Liknande symtom visas hos den som blir deprimerad och det finns flera anledningar att tro att processerna i kroppen både liknar varandra och

att kanske både de fysiska och psykiska åkommorna ofta drivs av samma inflammation. Så kallad beteendeaktivering, där bland annat just fysisk aktivitet är en viktig del, är ett vanligt inslag i psykologisk behandling mot depression.

En livsstilsförändring som innebär mer fysisk aktivitet behöver inte vara dramatisk för att få stora positiva konsekvenser för både fysiskt och psykiskt välbefinnande. En lätt men regelbunden vardagsmotion räcker långt. Även en liten viktminskning kan minska både inflammationen i kroppen och leda till bättre effekt av läkemedelsbehandling.

Ett par tips för att komma i gång

- Välj en fysisk aktivitet som är tillgänglig för dig utan för mycket förberedelser och som du tycker om.
- Öka din aktivitetsnivå gradvis i små steg. Börja till exempel med korta promenader och öka tiden efterhand.

Anpassade övningar för dig med psoriasis och psoriasisartrit

För dig som vill ha konkreta tips på övningar för att komma igång med fysisk aktivitet har Psoriasisförbundets hemsida ett antal filmer som visar övningar du kan göra hemma. Du hittar filmerna genom att klicka på **Fakta & Råd** i huvudmenyn och sedan välja **Filmsida**.

Skanna QR-koden för att komma till filmsidan på Psoriasisförbundets hemsida!



Ta hand om dig!

Att leva med en kronisk, inflammatorisk sjukdom är inte lätt. Det är heller inte alltid lätt att veta hur man som närstående eller vårdpersonal kan hjälpa och stötta på bästa sätt. Men vi hoppas att innehållet i den här broschyren har kunnat ge lite tankar och tips som kan göra vägen till bättre hälsa och högre livskvalitet lite rakare och tydligare.

Glöm inte att du inte är ensam! Så har denna broschyr väckt tankar eller känslor som du behöver få ta upp med någon – tveka inte att prata med vården, med en vän, eller med din patientorganisation.

Om du mår dåligt och behöver få prata eller chatta med någon:

Hälso- och sjukvården

Om det är akut – ring 112!

Kontakta annars din vårdcentral eller sök kontakt med psykiatri via 1177.

Övriga

Hjälplinjen: 90 390

(dygnet runt för dig över 18)

Självmodslinjen: 90 101

(dygnet runt)

Föräldralinjen: 020-85 20 00

Äldrelinjen: 020-22 22 33

MIND: chatta via mind.se

Jourhavande medmänniska: chatta via jourhavande-medmanniska.se eller ring 08-702 16 80 nattetid

BRIS: chatta via bris.se eller ring/sms:a 116 111 (dygnet runt för dig som är under 18)

Du som är ung kan även hitta information och kontaktuppgifter på ungdomsmottagningarnas hemsida: umo.se/att-ta-hjalp/sok-stod-och-hjalp

» Jag skulle önska att vården ville veta mer om mig och mitt liv, för att se min sjukdom i ett helhetsperspektiv.



Nedstämdhet, depression och stigmatisering kan påverka livskvaliteten hos personer som lever med psoriasis och psoriasisartrit. Svåra känslor som i sin tur kan leda till både ensamhet och isolering. Men det behöver inte vara så. Större förståelse för hur diagnoserna inverkar på våra liv och vår vardag kan hjälpa både de som lever med dem och de som behandlar dem att hitta vägar till ett bättre mående, både fysiskt och psykiskt.

Med denna broschyr vill vi visa att du som lever med psoriasis och psoriasisartrit inte är ensam och att hjälp och stöd finns att få.

Bli medlem!

Ditt medlemskap i Psoriasisförbundet håller dig uppdaterad om vård, behandling och forskning om psoriasis och psoriasisartrit – välkommen!

Bli medlem på vår hemsida

På vår hemsida www.psoriasisforbundet.se kan du bli medlem och få allt detta:

- ✓ Prenumeration på Psoriasistidningen – vår mest uppskattade förmån.
- ✓ Välkomstpaket med information som förbereder dig inför läkarbesöket.
- ✓ Tillgång till Mina sidor med medlemsrabatter och Psoriasiskompassen.
- ✓ Gemenskap med andra medlemmar; föreläsningar och aktiviteter.

Bli medlem med Swish

Använd QR-koden nedan eller swisha 250 kr till nummer 123 389 9952.

Ange personnummer och e-post i meddelandet.

Medlemskapsansökan medför samtycke till hantering av personuppgifter.

Läs gärna mer på vår hemsida.



Bellmansgatan 30, 118 47 Stockholm
Tel: 08-600 36 36. E-post: info@pso.se
[Facebook.com/Psoriasisforbundet](https://www.facebook.com/Psoriasisforbundet)
www.psoriasisforbundet.se

