

FÅ ET GODT LIV MED PSORIASIS & PSORIASISGIGT



Psoriasisforeningen

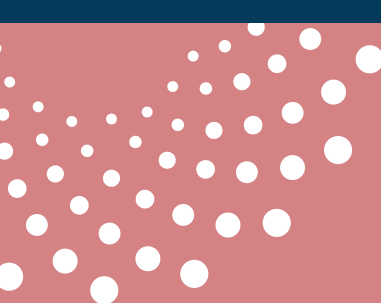
Psoriasisforeningen

1. udgave 2016

Gjort mulig med økonomisk støtte fra AbbVie

Indholdsfortegnelse

Forord	4
Hvad er psoriasis og psoriasisgigt?	5
Psoriasis	5
Psoriasisgigt	6
Følgesygdomme	7
Fem gode råd	8
Du kan få et godt liv med psoriasis	10
Hvem er vi?	12



Hvad er psoriasis? Og hvad er psoriasisgigt og de andre sygdomme, som psoriasis kan føre med sig?
Hvordan har andre fået et godt liv med psoriasis?
Og hvad siger eksperterne? Det er nogle af de spørgsmål, du får svar på her og på vores hjemmeside www.psoriasis.dk/godtliv

Her kan du også få en masse gode råd ved at se videoer, hvor andre med psoriasis deler deres erfaringer.
Vi håber også, at du vil dele dine gode råd på hjemmesiden, så vi alle kan blive erfaringerne rigere.

God læselyst!

Hvad er psoriasis og psoriasisgigt?

PSORIASIS

Psoriasis er en kronisk og arvelig sygdom, der kan forekomme på huden, i hårbunden, i hudfolder, på negle, i øregange og som psoriasisgigt i leddene.

Sygdommen kan bryde ud i alle aldre, men udvikler sig oftest hos unge i alderen 16-22 år, og hos halvdelen bryder psoriasis ud inden 30 års-alderen.

Psoriasis er den mest almindelige hudsygdom i vores del af verden.

2-3% af befolkningen har sygdommen, hvilket svarer til 165.000 danskere.

Årsagen til psoriasis kendes ikke, men man mener, at det skyldes genetiske fejl og ændringer i immunsystemet. Kroppen slår alarm og aktiverer immunforsvaret, som derefter går til angreb på kroppens egne celler og danner betændelse.

Hudcellerne udskiftes for hurtigt, og de døde hudceller lægger sig i lag uden på huden. Den bliver rød af udslæt, hæver og danner skæl, som let falder af i flager.

Psoriasis kan udløses af psykiske belastninger som stress, infektioner, alkohol, brug af nogle typer medicin og skader på huden.

PSORIASISGIGT

Fire ud af ti med hudsygdommen psoriasis får også psoriasisgigt (psoriasis artrit). Ved psoriasisgigt opstår der betændelse i leddene, og huden omkring bliver rød og svulmer op.

Det kan tage lang tid at stille diagnosen psoriasisgigt, fordi det kan minde meget om leddegigt. Symptomer på psoriasisgigt er stivhed og smerter i leddene om morgenen og aftenen samt negleforandringer.

Psoriasisgigt rammer ofte fingre, tæer, håndled, ryg, knæ, bækken og hofte – og led, der tidligere har været udsat for en skade.

Hvis du har tegn på psoriasisgigt, er det vigtigt at reagere hurtigt og tale med din læge, fordi nedbrudte led ikke kan genopbygges.

PSORIASISGIGT KAN FOREKOMME I



HÅNDLED



HÆNDER



RYG



BÆKKEN



HOFTE



TÆER



KNÆ



AKILLESSENEREN

FØLGESYGDOMME

Mange med psoriasis får også andre følger som fx forhøjet kolesterol, forhøjet blodtryk, diabetes, lavt selvværd og overvægt.

Tal også med din læge, hvis du oplever andre følgesygdomme samtidig med din psoriasis. Der er mange behandlingsmuligheder, som sammen med sund kost og motion kan give et godt liv med psoriasis.

HVERANDEN MED PSORIASIS VIL OPLEVE AT FÅ EN FØLGESYGDOM



LAVT SELVVÆRD



DEPRESSION



SEKSUEL DYSFUNKTION



NYRE OG
LEVERPÅVIRKNING



SELMORDSTANKER



DIABETES



FORHØJET
BLODTRYK



FOR TIDLIG DØD



SOCIALFOBI



OVERVÆGT



ANGST



FORHØJET
KOLESTEROLTAL



ØGET RISIKO FOR
HJERTEKARSYGDOMME



KRÆFTSYGDOM
(HUDKRÆFT OG LYMFOM)

FEM GODE RÅD

- fra andre med psoriasis og psoriasisgigt

1

ACCEPTÉR

Psoriasis og psoriasisgigt er kroniske sygdomme, og selvom det kan være hårdt, vil du opleve, at du rykker dig meget, når du accepterer din sygdom og lader den være en del af dig.

2

STIL KRAV

Stil krav til din behandling og din læge – være forberedt og opsøg ny information og viden. Sæt mål for din behandling.

3

GIV IKKE OP

Der findes masser af behandlingsformer. Nogen virker ikke på dig, og du må forsøge en ny behandling. Tal med din læge og bliv ved, indtil du finder en behandling, der passer dig.

4

TAG ANSVAR

Du kender din krop bedst. Derfor er det også vigtigt, at du tager ansvar for din psoriasis og selv kommer på banen. Du kan gøre meget selv med en sund livsstil og struktur i din daglige behandling.

5

VÆR ÅBEN

Vær åben om din sygdom og fortæl andre, hvordan du har det. Det hjælper. Snak også med andre psoriasisramte i samme situation, så I kan udveksle erfaringer og gode råd.





Du kan også få et godt liv med psoriasis

Psoriasis kan fylde meget i hverdagen.

Vi har talt med Josefine, Sofie, Gitte, Søren, Birgitte og Kirstine om, hvordan de har fået et godt liv med psoriasis.

Vi har også spurgt læger, psoriasis-eksperter og sundhedsfaglige om deres råd til fx behandling, følgesygdomme, kost, motion og livskvalitet.

På www.psoriasis.dk/godtliv kan du se alle videoerne og få personlige erfaringer og gode råd. Vi håber, at det kan hjælpe dig med også at få et godt liv med psoriasis.



Birgitte Snedker-Sørensen, 42 år

Har haft psoriasis og psoriasisgigt i 35 år

”Man kan godt have en normal hverdag med en kronisk sygdom. Det drejer sig om at tage styringen selv og finde ud af, hvad der er bedst for mig som patient.”



Josefine Thomsen, 24 år

Har haft psoriasis i 8 år

”Noget af det, som har været en kæmpe støtte og hjulpet mig rigtig meget, er at møde og snakke med andre med psoriasis. Man er ikke alene!”



Kirstine Rosenfeldt

Ergoterapeut, kostvejleder og personlig træner

”Man behøver ikke at lægge hele sit liv om. En helt almindelig sund og aktiv livsstil har en positiv effekt på psoriasis og risikoen for følgesygdomme.”



Lars Iversen

Klinisk professor i dermatologi

”Det er vigtigt at få en god dialog med sin læge og sammen afstemme mål og forventninger til behandlingen. Man skal have et godt liv med sygdommen, og det kan man sagtens få.”



Psoriasisforeningen

- for alle med psoriasis og psoriasisgigt

Hvem er vi?

Vi arbejder for at udbrede kendskabet til psoriasis og psoriasisgigt, støtte forskning i sygdommen og for at forbedre livsvilkårene for de mere end 165.000 psoriasisramte og deres pårørende.

Hos Psoriasisforeningen kan du møde andre med psoriasis og få brugbar viden om psoriasis og psoriasisgigt.

Bliv medlem eller støt på www.psoriasis.dk, hvor du også kan se videoer om behandlingsmuligheder og høre andre fortælle om livet med psoriasis.


Få et godt liv med psoriasis og psoriasisgigt

Det kan være svært at leve med en kronisk sygdom, men ofte hjælper det at snakke med andre.

På www.psoriasis.dk/godtliv kan du dele dine erfaringer, give dine gode råd videre og selv få gode råd til et godt liv med psoriasis.



Følg Psoriasisforeningen på Facebook:
www.facebook.com/psoriasisdk

 36 75 54 00