

## Bli medlem!

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

### Vad ingår i medlemskapet?

- Prenumeration på Psoriasistidningen - vår mest uppskattade medlemsförmån (finns även digitalt)
- Välkomstpaket med bland annat information som förbereder dig inför ditt nästa läkarbesök
- Tillgång till Mina sidor med medlemsrabatter och Psoriasiskompassen - din guide till vård och försäkring
- Gemenskap, föreläsningar och aktiviteter

### Bli medlem på vår hemsida eller via Swish

Besök vår hemsida [psoriasisforbundet.se](http://psoriasisforbundet.se) och fyll i medlemsformuläret där eller så kan du swisha årsavgiften på 250 kronor till 123 389 9952 eller scanna QR-koden till höger.

Ange personnummer och e-post i meddelandet.



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

Foto: Liza Simonsson, Patrick Degermann



## Har du psoriasis/ psoriasisartrit?

Välkommen till Psoriasisförbundet!



# Hej!

Oavsett om du precis fått din diagnos eller har levt med den ett tag så vill vi passa på att ge dig lite tips på vägen i den här foldern. Psoriasisförbundet är en medlemsorganisation som arbetar för en god och jämlik psoriasisvård i hela landet och håller sina medlemmar uppdaterade om vård, behandling och forskning.

## Om psoriasis

Psoriasis i huden karakteriseras av kraftig nybildning av hudceller, vilket resulterar i fjällande, rodnande, torra fläckar på hud och i hårbotten. Alla delar av kroppen kan drabbas, men det är vanligast förekommande i hårbotten, på knän och armbågar och i hudveck.

De allra flesta har en mild form av psoriasis som kan behandlas framgångsrikt med mjukgörande krämer, avfällning och topikala läkemedel (alltså läkemedel som direkt påförs huden), men för vissa kan den bli mycket mer utbredd över stora delar av kroppen och då kan man behöva exempelvis ljusbehandling eller systembehandling (invärtes behandling i form av tabletter eller sprutor). Ibland kan man behöva kombinera olika behandlingar för att få en bra effekt. Det finns många olika behandlingar för psoriasis tillgängliga idag. Det är vanligt att prova sig fram och det kan du behöva göra tills du hittar en behandling som fungerar för just dig.

Psoriasis är en systemsjukdom. Det betyder att sjukdomen finns i hela kroppen och att fler organ än huden kan drabbas. Därför är det viktigt att vara uppmärksam på symtom som tyder på hjärt- och kärlproblem, mag- och tarmbesvär, diabetes typ II och inflammatoriska ögonsjukdomar och att berätta för sin vårdgivare om dessa snarast möjligt.

**Tips!** Det kan vara bra att veta att det finns ett [sammanhållet och personcentrerat vårdförlopp](#) för psoriasis. Vårdförloppet beskriver hur vården ska ta hand om patienter med psoriasis och finns att hitta på [1177.se](#).

## Om psoriasisartrit

Psoriasisartrit drabbar cirka 25-30 % av de som har psoriasis i huden och är en kronisk inflammatorisk ledsjukdom som kan orsaka smärta, stelhet och trötthet. Man måste inte ha en svår psoriasis i huden för att

få psoriasisartrit. En del får även ledbesvären innan de får några mer märkbara hudbesvär, vilket gör att det kan vara en komplicerad diagnos att ställa. Det finns inga blodprov att ta för att påvisa psoriasisartrit, utan det är beskrivningen av dina besvär, att du har psoriasis själv eller att någon nära familjemedlem har det och att du har en inflammation i leder och/eller enteser (led-, muskel- eller senfästen) som kan hjälpa vården att fastställa din diagnos.

De flesta med psoriasisartrit behöver någon typ av läkemedel i form av tabletter eller sprutor för att dämpa smärtan, öka rörligheten och fördröja sjukdomsprocessen. Även här kan det behövas en kombination av olika typer av behandling för att få en god effekt. Ingens sjukdom är den andres lik, så var noga med att berätta för vården om hur du upplever både dina besvär och din behandling.

**Tips!** Att vara [fysiskt aktiv är väldigt viktigt vid psoriasisartrit](#). Genom vården kan du få hjälp med fysioterapi så att du får ett anpassat träningschema som hjälper dig att dämpa inflammationen i kroppen, öka din rörlighet och stärka muskler och skelett.

## Psykisk hälsa och livskvalitet

Psoriasis och psoriasisartrit kan påverka den psykiska hälsan och livskvaliteten negativt, så tveka inte att prata med din läkare om du känner dig nedstämd, har ångest eller känner dig orolig. Psoriasisförbundet har också läns- och lokalavdelningar runt om i landet samt kontaktpersoner med egen erfarenhet av diagnoserna att prata med. Det finns hjälp att få!

## Vill du lära dig mer?

På Psoriasisförbundets hemsida finns tillgång till mycket information om psoriasis och psoriasisartrit, vilka behandlingar det finns samt vad man kan göra själv för att hantera sin sjukdom och må bättre.

**Tips!** Det finns informationsmaterial i form av [broschyrer och foldrar](#) att ladda ned från vår materialbank och en filmsida med både [föreläsningar och instruktionsfilmer](#). QR-koderna nedan tar dig direkt dit!

MATERIALBANK



FILMSIDA

