

Om psoriasis

Information till dig som har psoriasis



Detta är psoriasis

Psoriasis är en ärftlig kronisk sjukdom. I Sverige beräknas 300 000 personer vara drabbade.

- Psoriasis är en kronisk inflammatorisk sjukdom som ger röda fläckar, fjällar och ibland kliar. Den är en av våra vanligaste folksjukdomar - runt 3 procent av befolkningen i norra Europa och mer än 125 miljoner människor världen över har psoriasis.
- Psoriasis är ärftligt och aktiveras av olika yttre faktorer. Detta kan vara infektioner och olika faktorer kopplade till levnadsvanor, som rökning, alkohol och övervikt. En del personer upplever försämring i sin psoriasis i samband med stress.
- Psoriasis kan drabba alla åldrar.
- Psoriasis har länge setts som en hudsjukdom, men sjukdomen har visat sig vara mer omfattande än så. I dag vet vi att psoriasis är en systemsjukdom och att det kan finnas kopplingar mellan psoriasis och flera andra typer av sjukdomar, se nedan.
- Olika former av psoriasis: plackpsoriasis, invers psoriasis (i hudveckan), guttat (droppformad) psoriasis, hand- fotpsoriasis, hårbottenpsoriasis, nagelpsoriasis, pustulös psoriasis, med flera.



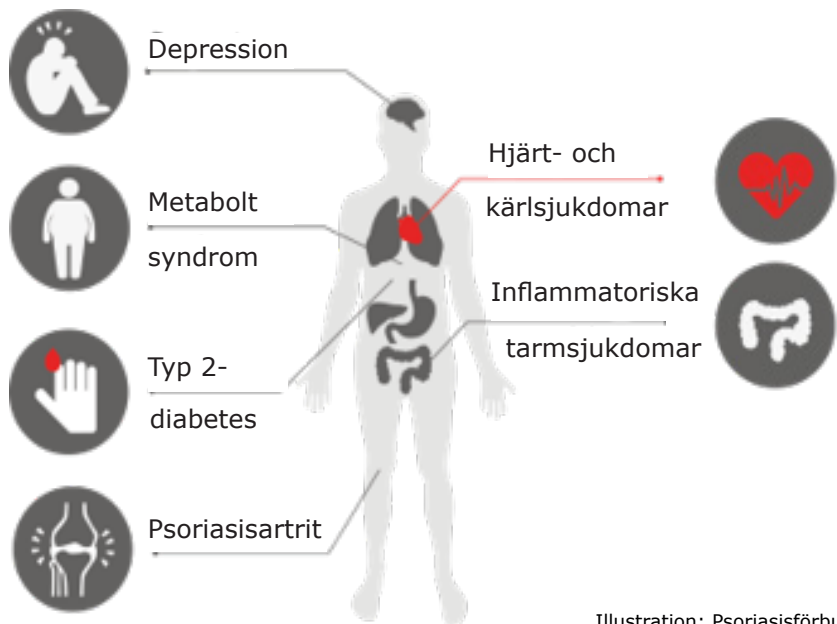


Illustration: Psoriasisförbundet

Samsjuklighet

Studier visar att personer med psoriasis löper ökad risk för att drabbas av ledbesvär. Samband finns även med det så kallade metabola syndromet där diabetes och övervikt ingår. Vid svår psoriasis finns också samband med hjärt- och kärlsjukdom.

Det kan också vara större risk att drabbas av depression och ångest om man har psoriasis jämfört med de som inte har det. Även vissa inflammatoriska tarmsjukdomar är vanligare hos personer med psoriasis. I ovanliga fall kan man drabbas av ögonsjukdomar som regnbågshinneinflammation (irit).



Att behandla psoriasis

Det finns i dag ingen bot för psoriasis, men det finns bra behandlingar för att lindra symptomen.

Behandlingsmål

Tillsammans diskuterar vi vilka behandlingsmål som kan vara relevanta för dig, utifrån bland annat vilken typ av psoriasis du har, graden av besvär och eventuell annan medsjuklighet. Detta avgör också vilken typ av behandling som är lämplig. Vid svårare sjukdom utvärderas effekten av behandlingen regelbundet (normalt 1-2 gånger per år) och eventuella justeringar görs.

Behandlingsalternativ och livsstilsåtgärder

Då psoriasis är en kronisk sjukdom, som det i dagsläget inte finns någon bot för, är det viktigt för din hälsa att du lär dig så mycket som möjligt om sjukdomen. Gå gärna in på länkarna sist i dokumentet för mer information.



Det finns mycket du själv kan göra för att lindra symptomen och minska risken för samsjuklighet: äta en hälsosam kost, motionera regelbundet, inte röka eller överkonsumera alkohol, sova bra, motverka stress, se till att ditt blodtryck kontrolleras då och då, samt följa de provtagnings- och behandlingsrekommendationer du får av sjukvården.

Läkemedelsbehandlingar som finns är utvärtes behandling (krämer, salvor), ljusbehandling och systemisk behandling (tabletter, sprutor). Ofta används en kombination av flera behandlingar samtidigt, t.ex. systemisk behandling och lokal kortisonbehandling.

Krämer som innehåller kortison är en vanligt förekommande lokalbehandling. Många kan känna oro över att använda krämer med kortison då det med långvarig användning finns risk för biverkningar, som till exempel skör hud. Det är viktigt att du följer de behandlings-rekommendationer du får av sjukvården, till exempel att du använder rätt kortisonkräm på rätt ställen på kroppen.

Hur vet vi att behandlingen fungerar

Effekterna av behandlingen mäts med hjälp av framför allt:

- PASI (Psoriasis Area Severity Index): en bedömning av utslagets utbredning och svårighetsgrad när det gäller rodnad, fjällning och tjocklek. Skala 1-72.
- DLQI (Dermatology Life Quality Index): vilken påverkan din sjukdom haft på livskvaliteten under senaste veckan. Skala 0-30.

En klar förbättring i huden med tydlig sänkning av PASI eftersträvas enligt nationella riktlinjer. Helst ska PASI ligga under 3 och DLQI på 5 eller under.

Om det är aktuellt med tabletter/injektioner så kommer du att bli tillfrågad om dina uppgifter kan sparas i ett nationellt kvalitetsregister. Syftet med registret är att öka kunskapen om psoriasis och effekten av behandlingarna. Du kan läsa mer på www.psoreg.se.

Information och stöd

Patientutbildning är en prioriterad del i Socialstyrelsens Nationella riktlinjer för vård vid psoriasis.

Vi rekommenderar dig att delta i Psoriasissskolan som hålls i Sahlgrenskas Universitetssjukhusets regi, och att informera dig allmänt med hjälp av nedan länkar. Scanna QR-koderna med din mobilkamera för att komma direkt till webbsidan.

Patientutbildning psoriasis



Sahlgrenskas stora psoriasissskola hålls en gång per termin, med start i februari och oktober. Varje termin består av sex lektionstillfällen à två timmar under sex veckor. Lektionerna hålls digitalt.

Det finns även en kortversion av utbildningen, med sex korta filmer som sammanfattar det allra viktigaste om psoriasis; sjukdomen, samsjuklighet, vad du själv kan göra och vilka behandlingsalternativ som finns.



Råd och stöd kring livsstil och hälsa



1177 Vårdguiden, Liv och Hälsa. Här får du veta mer om hur kroppen fungerar och hur du kan leva hälsosamt. Man kan bland annat läsa om psykisk hälsa samt mat och träning.

Västra Götalandsregionens Hälsocoach online - boka din egen hälsocoach som kan stötta dig i att förändra dina vanor, och som du träffar online. Tjänsten är gratis.
www.vgregion.se/halsocoach



Fysisk aktivitet på recept. Här kan du få stöd i processen kring FaR – Fysisk aktivitet på Recept – och fysisk aktivitet som medicinsk behandling.
www.vgregion.se/fargoteborg

Tobak och alkohol



På 1177.se finns tips på hur du kan ändra dina vanor kring alkohol och tobak, så som snus och cigaretter. Du får också tips på var du kan få hjälp om du behöver.

Behöver du komma till dietist eller kurator?

Prata med läkare eller sköterska på din vårdcentral. Du kan också fråga på din hudmottagning.

Patientföreningar



Psoriasisförbundet är en medlemsorganisation som arbetar för att alla med psoriasis och psoriasisartrit ska kunna leva ett bra liv.

Ung med psoriasis mål är att alla barn och unga ska kunna leva ett bra liv med en sjukdomen som inte bara påverkar hud och leder utan ibland även självkänslan.



Journal via nätet



Läs delar av din journal och ha kontakt med mottagningen via nätet. Håll koll på läkemedel och förnya recept.
Logga in på www.1177.se/Vastra-Gotaland.

Riktlinjer

Hos Socialstyrelsen hittar du nationella riktlinjer för vård vid psoriasis. De omfattar bland annat insatser vid levnadsvanor och samsjuklighet, utredning och uppföljning, ljusbehandling och klimatvård samt systemisk behandling.



Forskning



Stiftelsen Psoriasisfonden, tillför inte bara medel till forskning om psoriasis utan arbetar också för att sprida information om forskning och forskningsresultat.

