

# FÅ ET GODT LIV MED PSORIASIS & PSORIASISGIGT



**Psoriasisforeningen**

---

# Indholdsfortegnelse

**Psoriasisforeningen**  
2. udgave 2023

<b>Forord</b>	<b>4</b>
<b>Hvad er psoriasis?</b>	<b>5</b>
Psoriasis	5
Forskellige psoriasistyper	6
Psoriasisgigt	10
Følgesygdomme	11
<b>Fem gode råd</b>	<b>12</b>
<b>Du kan få et godt liv med psoriasis</b>	<b>14</b>
<b>Hvem er vi?</b>	<b>16</b>

Gjort mulig med økonomisk støtte fra AbbVie og Boehringer Ingelheim.



Hvad er psoriasis? Og hvad er psoriasisgigt? Hvordan kan det påvirke livet, og hvad er det vigtigste, du skal vide? Hvad gør andre for at leve godt med sygdommen? Og hvad siger eksperterne? Det er nogle af de spørgsmål, du får svar på i denne folder og på vores hjemmeside [www.psoriasis.dk/godtliv](http://www.psoriasis.dk/godtliv)

Der kan du få mange gode råd fra videoer, hvor andre med psoriasis deler deres erfaringer. Vi håber også, at du vil drage nytte af foreningens fællesskab og dele dine gode råd, 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 opstår oftest i teenageårene, men kan bryde ud i alle aldre. Hos ca. halvdele bryder psoriasis ud inden 30 års-alderen.

Psoriasis er den mest almindelige hudsygdom i vores del af verden. Mellem 3-5 procent af den danske befolkning udvikler psoriasis, Psoriasisforeningen estimerer mere end 200.000 i Danmark.

Årsagen til psoriasis kendes ikke, men man mener, at det skyldes genetiske fejl og ændringer i immunsystemet. Kroppen slår alarm og aktiverer immunforsvaret, som 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 udslett, 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.

## FORSKELLIGE PSORIASISTYPER

Psoriasis sygdomme bruges som samlebetegnelse for de mange forskellige måder, sygdommen kan give sig til udtryk på. Når det kommer til hudsymptomer, skelnes overordnet mellem syv psoriasis typer.

Man kan godt udvikle flere forskellige psoriasis typer. Mange har fx både plaque psoriasis og hårbundspsoriasis.

### Plaque psoriasis (psoriasis vulgaris)

Den hyppigst forekommende psoriasis type som ses hos ca. 90 procent af voksne psoriasis patienter. Kendes på velafgrænsede rødlige, hævede og skællende elementer (plaques), ofte flere centimeter i diameter og typisk på albuer, knæ, hårbund og ryg, men kan opstå på hele kroppen. Kan være langvarige udbrud, sommetider årevis.

### Dråbepsoriasis (guttat psoriasis)

Har sit navn fra de små, dråbeformede, rødlige pletter, der typisk opstår som et stort udbrud med mange pletter over større dele af kroppen, ofte på de øverste dele af armene og sommetider i hovedbunden. Pletterne kan gradvist vokse til møntstørrelse eller plaque psoriasis. Kan opstå i forbindelse med en infektion fx provokeret af en halsbetændelse. Dråbepsoriasis ses ofte ved det første psoriasisudbrud, og det kan være voldsomt at opleve sådan et udbrud, der heldigvis har gode behandlingssmuligheder.

### Invers psoriasis

Betegner udslet ved hudfolder, dvs. hvor hud møder hud. Forekommer specielt i armhuler, navle, skridt, under bryster, imellem hudfolder på mave og mellem baller. Huden har et rødt og skinnende skær med minimal eller ingen skældannelse.



### Hårbundspsoriasis

Hovedbunden er det område, der hyppigst er angrebet af psoriasis, og det er ofte et af de første steder, hvor sygdommen ses. Hårbundspsoriasis optræder hos hver anden med psoriasis, hyppigst bag ørerne, men kan også forekomme neden for hårgrænsen. Udbruddene kan variere meget fra fin, diffus afskalning til massiv skælsætning, og kan være sværere at behan-

dle. Det er for mange en stor psykosocial belastning at have psoriasis netop her.

### Neglepsoriasis

Viser sig typisk som små "fingerbølpræk" i neglen. Neglene kan blive tykke, ujævne og med mange små fordybninger i overfladen. I visse tilfælde bliver neglen løs.



### **Pustuløs psoriasis**

En sjældnere psoriasistype med udbrud af mange små, gullige blærer (pustler) med hvidt pus og død hud, som for det meste dækker begrænsede områder (i nogle tilfælde kun håndflader og fodsåler, såkaldt pustuløs palmo-plantaris (PPP)) og kan være smertefuld.

### **Generaliseret pustuløs psoriasis (GPP)**

Meget sjælden psoriasistype, der ligeledes kendes på udbrud af utallige pustler, men, som generaliseret antyder, kan forekomme over hele kroppen. Pustlerne er typisk få mm, men kan flyde sammen til større plamager. En opblussen kan give feber, hurtig puls og ekstrem træthed, og huden bliver rød, øm og meget

smertefuld. GPP vil ofte blusse op flere gange i løbet af livet, men kan komme og gå med uger til års mellemrum.

GPP kan i nogle tilfælde føre til livstruende komplikationer og påvirke indre organer som nyrer, lever og hjerte, hvilket kan kræve akut hospitalsbehandling. Det er vigtigt at søge læge ved tegn på opblussen.

Læs mere om hver type på [psoriasis.dk/psoriasistyper](http://psoriasis.dk/psoriasistyper)

## PSORIASISGIGT

Op imod fire ud af ti med psoriasis udvikler 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, bl.a. fordi det kan minde meget om leddegigt. Typiske symptomer er stivhed og smerter i leddene om morgenen og aftenen samt negleforandringer.

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

Hvis du har tegn på psoriasisgigt, er det vigtigt at reagere på symptomerne og tale med din læge, da sygdommen ubehandlet kan give ledsader, der ikke kan genoprettes.

Læs mere på [psoriasis.dk/gigt](http://psoriasis.dk/gigt)

### PSORIASISGIGT KAN FOREKOMME I



HÅNDLED



HÆNDER



RYG



BÆKKEN



HOFTE



TÆER



KNÆ



AKILLESSENER

## FØLGESYGDOMME

Mange med psoriasis udvikler også sygdomme som fx forhøjet kolesterol, forhøjet blodtryk, diabetes og overvægt samt psykiske følger som lavt selvværd og angst. Det kaldes følgesygdomme.

Tal med din læge, hvis du udvikler andre symptomer. Det er

ikke gener, man bare skal finde sig i. Der er hjælp at hente og mange behandlingsmuligheder, som sammen med sund kost og motion kan give de bedste muligheder for et godt liv med psoriasis.

### HVERANDEN MED PSORIASIS UDVIKLER EN ELLER FLERE FØLGESYGDOMME



DIABETES



HJERTEKARSYGDOMME,  
FORHØJET KOLESTEROL OG  
BLODTRYK



OVERVÆGT



PSORIASISGIGT FOR  
BALANCE



DEPRESSION



ANGST



SOCIALFOBI



LAVT SELVVÆRD

# 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 det bliver nemmere, når du accepterer din sygdom og lader den være en del af dig.

## 2 GIV IKKE OP

Der findes heldigvis mange forskellige behandlingsmuligheder i dag. Nogen virker ikke for dig, og du må prøve en ny. Tal med din læge og bliv ved, til du finder en effektiv behandling, der passer dig.

## 3 TAG ANSVAR

Du kender din krop bedst. Derfor er det også vigtigt at tage ansvar for din psoriasis og selv komme på banen. Du kan gøre meget selv med en sund livsstil og vedholdenhed i din daglige behandling.

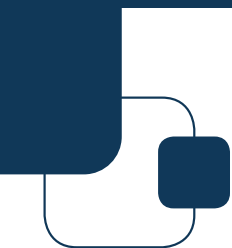
## 4 STIL KRAV

Stil krav til din behandling og din læge. Vær forberedt, opsig ny information og viden – og sæt mål for din behandling. Overvej det vigtigste du håber at få ud af den fx minimere kløe, smerter, mod til at gå med korte ærmer.

## 5 VÆR ÅBEN

Vær åben om din sygdom og fortæl andre, hvordan du har det. Det hjælper. Det kan også være en stor hjælp at møde andre med psoriasis og udveksle erfaringer.





## 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, hvad de gør for at leve godt med psoriasis. Vi har også spurgt hudlæger, førende psoriasis-eksperter og andre sundhedsfaglige om deres råd til fx behandling, følgesygdomme, kost, motion og livskvalitet.

På [www.psoriasis.dk/godtliv](http://www.psoriasis.dk/godtliv) kan du se alle videoerne og få personlige erfaringer og gode råd. Vi håber, det kan støtte dig i 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?

Psoriasisforeningen arbejder for at udbrede kendskabet til psoriasis og psoriasisgigt, støtte forskning i sygdommen og for at forbedre livsvilkårene for de mere end 200.000 med psoriasis sygdomme i Danmark 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](http://www.psoriasis.dk), hvor du også kan finde masser af viden og ressourcer, arrangementer og fællesskab.

## Få et godt liv med psoriasis og psoriasisgigt

Det kan være svært at leve med en kronisk sygdom, men det er muligt at få et godt liv med psoriasis og psoriasisgigt.

På [www.psoriasis.dk/godtliv](http://www.psoriasis.dk/godtliv) kan du se videoer om diagnosticering, behandlingsmuligheder og livsstil m.v., downloade vores foldere og høre andre give deres bedste råd til livet med psoriasis.



Følg Psoriasisforeningen på Facebook:  
[www.facebook.com/psoriasisdk](http://www.facebook.com/psoriasisdk)

 36 75 54 00