

# PsOslo

Medlemsblad for  
Psoriasis- og eksemforbundet Oslo



---

Oslo

---

# Webinar om psoriasisartritt

TORSDAG 26. AUGUST 2021 KLOKKEN 19:00

Visste du at det ofte tar lang tid å stille diagnosen psoriasisartritt (PsA)? Hvorfor er det slik? Vi inviterer til webinar 26. august live på Facebook om psoriasisartritt.



Fylkeslaget [Psoriasis- og eksemforbundet Oslo](#) og forbundet sentralt inviterer til webinaret Veien til diagnosen psoriasisartritt (PsA) live på Facebook torsdag 26. august kl. 19.00.

Vi kommer til å snakke med revmatolog Jens Vikse (bildet) om leddsykdommen psoriasisartritt. Han er lege i spesialisering i revmatologi ved Stavanger universitetssjukehus og doktorgradsstipendiat ved universitetet i Bergen.

Vikse vil fortelle om forekomst, sykdomsmekanismer, symptomer (inkludert smertemekanismer) og indikasjon for utredning av diagnosen psoriasisartritt. Han vil også gi oss et innblikk i hvordan revmatologer vurderer om det er snakk om at den enkelte pasienten har PsA.

**Følg webinarer her:** <https://www.facebook.com/psoriasisogeksemforbundet>

**Har du spørsmål?**

Send oss dem i forkant i kommentarfeltet eller på epost [post@pefnorge.no](mailto:post@pefnorge.no)

Og det går også an å stille spørsmål i kommentarfeltet under webinarer.



## **Psoriasis – og eksemforbundet Oslo inviterer til Kurshelg for foreldre og barn fredag 17- søndag 19 september 2021**

De voksne vil få kurset «Foreldreoppdragelse» og de unge kurset «Bli ekspert på egen kropp»

### **«Bli ekspert på egen kropp»**

Dette er et kurs for deg som er barn eller ungdom og som har en hudsykdom hvor du vil lære mer om hudsykdommen din, møte andre barn som har det samme, spise god mat og ha det gøy. Å du vil bli «Ekspert på egen kropp» Husk å ta med inne og ute tøy.

Det vil være med ungdom fra PEF-ung og andre voksne med hudsykdom du kan snakke med.

### **«Foreldreoppdragelse»**

De voksnes kurs går ut på å gi «Foreldreoppdragelse» til foreldre, pårørende til barn med hudsykdom. De skal få økt kunnskap om diagnosen, rettigheter, samt informasjon om behandling. Knytte bånd og nettverk med andre foresatte i samme situasjon.

Det vil være flere voksne som er med på kurset sammen med barna mens foreldrene er på eget kurs. Så de unge vil bli godt ivaretatt.

Til å informere oss om og lære oss om og hvordan vi skal leve med en hudsykdom har vi fått lege og stipendiat ved UIO Astrid Haaskjold Lossius og Undervisningssykepleier Kristine Krosby Fuskeland fra poliklinikk for hudlidelser ved UIO.



Astrid Haaskjold Lossius



Kristine Kirkeby Fuskeland

Kurset er ment for en familie (en voksen og et barn). Kurset er gratis for medlemmer og kr 1000 pr familie for ikke medlemmer. Dere er velkomne til å bli medlemmer. Det er halv pris ut året, hvis du melder deg inn nå.

Vi starter fredag kl.17.30 for registrering og innsjekking.

Vi spiser felles måltider, får informasjon og vi blir kjent. Kurset avsluttes med en gratis tur til Tusenfryd på søndag, etter felles frokost.

Endelig bekreftelse og program for helgen, vil dere få etter påmeldingsfristens utløp.



Kurset holdes på **Sørmarka konferansehotell** som ligger vakkert til i Ski kommune i Akershus, beliggende i utkanten av skogsområdet Sørmarka, 20 minutter fra Oslo sentrum og en knapp time fra Gardermoen. Sørmarka ligger ved vakre Syverudtjern som har bade-, ro-, padle-, fiske- og skøytemuligheter. Rundt tjernet er der en merket natursti på 3,5 km. Inne finnes trimrom, badstue og solarium. Her er og oppholdsrom med bordtennis og biljard. Sørmarka har store uteområder med gratis parkeringsplass.

For mere informasjon: <https://www.sormarka.no/>

For mer informasjon og påmelding kan du kontakte:

Trude Bjørnsund tlf. 994 77 431

Monika Sandberg på tlf. 924 234 07

Jeanette Strand på tlf. 454 41 970 eller [Oslo@pefnorge.no](mailto:Oslo@pefnorge.no).

Ved påmelding oppgi

**Navn på begge deltakerne, adresse, telefon, epostadresse, fødselsdato på deltakerne og eventuelle allergier eller annet relevant.**

Det er førstemann til mølla prinsippet, så fort dere og meld dere på. Påmeldingsfrist er onsdag 08.09.2021. Oppholdet er gratis for medlemmer i PEF. Medlemmer fra Oslo foreningen prioriteres først.

Reise til og fra Sørmarka må dekkes av hver enkelt.

Velkommen til en hyggelig, lærerik og spennende helg.

Mvh . Styret i PEF Oslo

Føll gjerne med på hudportalen for spennende aktiviteter, facebook gruppene til PEF Norge og Oslo

<https://www.facebook.com/psoriasisogeksemforbundet>

<https://www.facebook.com/groups/259993794122345>

Dette er utdrag fra <http://www.hudportalen.no/>

## PEF-høsten 2021

**torsdag 19. august 2021**

Det blir en travel høst for Psoriasis- og eksemforbundet med blant annet webinarer, landsmøte, strikkekvelder og treningsprosjekt.

## PEF-høsten 2021



Vi starter torsdag **26. august** med et webinar om «Veien til diagnosen psoriasisartritt».

[Her kan du lese mer om webinar](#)

Helgen **27.- 29. august** er det kurs for nye likepersoner som skal være med på å betjene vår nye chattetjeneste, skrivekurs og digitale strikkekvelder.

[Les mer om tjenesten her](#)

PEF-praten er også i gang igjen, og blir gjennomført **tre kvelder i august** og september. PEF-praten er en uformell digital møteplass for tillitsvalgte og medlemmer i PEF. I høst vil vi blant annet presentere nyansatte og nye satsninger for høsten 2021.

[Her finner du informasjon om PEF-praten](#)

Verdens eksemdag ble markeres **14. september** med en TV-sending. Følg med i våre kanaler for mer informasjon om det.

Vi markerer også Verdens urtikariadag **1. oktober** med et webinar. Jose Hernán Alfonso Han er spesialist i arbeidsmedisin og lege i spesialisering i hud- og veneriske sykdommer vil holde et foredrag for oss.

**29. oktober** er det igjen Verdens psoriasisdag. I år skal dagen markeres med et webinar, arrangert i samarbeid mellom PEF sentralt og PEF Oslo. I år vil ser nærmere på psoriasis og behandlingsalternativer for de som av ulike grunner ikke kan eller vil gå på biologisk behandling. I tillegg vil PEFs lokal- og fylkeslag gjennomføre sine små og store lokale markeringer.

### **Strikk og skrivning**

Våren 2021 startet vi opp strikkeprosjektet «Strikk med omtanke». Grunnet tilbakemeldinger fra tidligere deltakere har PEF bestemt seg får å invitere til tre nye strikkekvelder i høst. Vi møtes på zoom strikker og prater sammen, og strikkeproduktene donerer vi til Kirkens Bymisjon. Datoer for høstens strikkekvelder onsdagene **15. september, 22. sept og 29. september**, 1og vi holder på fra kl. 18:00 til 19:30.

[Her kan du lese mer om høstens strikkekvelder](#)

Vi inviterer også til skrivekurs i høst gjennom prosjektet «Helsefremmende skrivning i koronatid». Ti medlemmer har meldt seg på skrivekurset som foregår online, og gjennom kurset får deltakerne mulighet til å skrive om sitt eget liv og hvordan det er å leve med

diagnosen sin. Tekstene samles til slutt i en bok. Skrivekurset arrangeres helgene **11.-12. september, 23.-24. oktober og 27.-28. november.**

[Les mer om skrivekurset her](#)

## **Andre tilbud og aktiviteter**

Det skal også gjennomføres og igangsettes en rekke ulike tilbud og aktiviteter for PEFs medlemmer.

### **Rådgivningstjeneste**

PEF etablerer en rådgivningstjeneste for å gi pasientgruppen et samtaletilbud med veiledning til å takle utfordringer de møter på. Tjenesten tilbys per telefon, epost og zoom, og vil være et tilbud om individuell veiledning og samtale med en rådgiver som kombinerer fag og forståelse. Tilbudet vil være en fortrolig og taushetsbelagt samtale mellom den som tar kontakt og veileder.

Telefontjenesten vil være åpent 2-3 dager per uke, samt en kveld. Vi vil også tilby en halvtimes videosamtale gjennom den digitale plattformen Zoom etter avtale.

Følg med på PEFs nettside hudportalen.no eller i sosiale medier for mer informasjon og lansering av tilbudet.

### **Artritt-trimmen**

Vi inviterer også medlemmene våre til gratis veiledet trening og sosialt fellesskap gjennom Artritt-trimmen. Du følger trimøktene digitalt sammen med en gjeng likesinnede. Hovedmålet med Artritt-trimmen er å tilby aktiviteter som gir glede, forbedret fysisk helse, sosialt samvær, samt reduserer ensomhet og stress. Treningen er spesielt for deg som har psoriasisartritt (PsA) eller vondt i leddene.

[Her kan du lese mer om prosjektet](#)

følg med på hudportalen.no, PEFs Facebook-side eller ta kontakt med administrasjonen på [post\[at\]pefnorge.no](mailto:post[at]pefnorge.no) eller 23 37 62 40.