

# Att leva med psoriasis

– egenvård och hälsomotion i vardagslivet



**T**io svenskspråkiga psoriatiker samlades i november vid Folkhälsans rehabiliteringscenter Norrvalla i Vörå, Österbotten. Sex kvinnor och fyra män i varierande åldrar deltog i anpassningsträning- och rehabiliteringskursen, som arrangerades med stöd från Penningautomatförningen (RAY). Deltagarna kom från Österbotten och Östra Nyland. Kursen som varade i tio dagar leddes av skolningsplanerare **Gunilla Öller** från Psoriasisförbundet. Till sin hjälp hade hon bl.a. avdelningsskötare **Vineta Ahonen** från hudpolikliniken i Vasa centralsjukhus och hudläkare **Viktoria Blomberg** från hudpolikliniken vid HNS Hud- och allergisjukhus i Helsingfors.

Vineta berättade om användningen av bas- och läkemedelssalvor och om den fortsatta egenvården medan vi fick veta mer om de biologiska medicinerna av Viktoria. Dessutom höll rehabiliteringscentrets personal föreläsningar och handledde oss i hur vi kan ta hand om vår hälsa och upprätthålla funktionsförmågan med motion och hur vi kan minska ansträngningen på de leder som är affekterade av ledpsoriasis.

Vi fick bekanta oss med olika små hjälpmedel och blev uppmärksamma på ergonomins betydelse. Vi diskuterade möjligheter till ekonomiskt stöd via socialskyddet, när deltidsarbete och sjukpensionering kan vara aktuella. Vi funderade också på vad det innebär att ha en långtidssjukdom, på styrkan och resurserna vi har och på vad

livskvalitet innebär.

En hel del olika gymnastik, stretching och användningen av konditionssalv fanns med på programmet, speciellt vattengympan var uppskattad. Skogspromenaden längs en vandringsled gjorde också gott. Eller kanske det var det medhavda kaffet och teet som sporade.

För oss deltagare var det viktigt att få träffa andra med hud- och ledpsoriasis och få kunskap och information om vår sjukdom på vårt eget modersmål. Kursen var kantad med mycket humor och många skratt! Vi tackar Gunilla och de andra för en mångsidig och lyckad kurs. Dessutom hoppas vi naturligtvis på flera svenskspråkiga kurser i framtiden. ■

TEKSTI: SUSANNE KUMMEL, SUOM. RITVA SIIKAMÄKI KUVU: VIOLA SKOGSTER

# Elämää psoriasisin kanssa

– omahoito ja terveystoiminta arkielämässä



**K**ymmenen ruotsinkielistä psoriaatikkoa kokoon-tui marraskuussa sopeutumisvalmennus- ja kuntoutuskurssille Norvallan kuntoutuskeskukseen Vöyriin. Ruotsinkielinen kurssi, joka kesti kymmenen päivää, järjestettiin Raha-automaattiyhdistyksen tuella. Osallistujat olivat eri-ikäisiä, mukana oli kuusi miestä ja neljä naista. Kurssilaiset olivat Pohjanmaalta ja Itä-Uudenmaalta.

Kurssin vetäjänä toimi koulutus-suunnittelija **Gunilla Öller** Psoriasisliitosta. Kurssin toteuttamisessa oli mukana myös mm. osastonhoitaja **Vineta Ahonen** Vaasan keskussairaalan ihopoliklinikalta ja ihotautien erikois-

lääkäri **Viktoria Blomberg** HUS:in Iho- ja allergiasairaalaan. Vineta kertoi perusvoiteiden ja lääkevoiteiden käytöstä sekä jatkuvasta omahoidosta. Biologisten lääkkeiden esittelystä vastasi puolestaan Viktoria. Lisäksi kuntoutusosaston henkilökunta luonnoi ja ohjasi meitä hoitamaan kuntoamme, ylläpitämään toimintakykyämme ja säästämään niveliä. Lisäksi saimme tietoa oikeasta ravinnosta sekä kivun hoidosta, erilaisista apuvälineistä ja ergonomian merkityksestä. Keskustelimme taloudellisesta tuesta, jota on mahdollisuus saada sosiaaliturvan kautta, mutta myös siitä, milloin osa-aikainen työ tai työkyvyttömyyseläke voi tulla kyseeseen. Pohdimme pitkä-

aikaissairauden merkitystä, voimavaroja ja elämänlaatua.

Ohjelmaan kuului runsaasti liikuntaa. Erityisesti vesijumppa oli osallistujien mieleen. Hyvää tekivät myös kävelyretket vaelluspolulla metsässä, tosin siihen saattoi vaikuttaa myös eväskahvit ja -tee.

Meille kurssin osallistujille oli tärkeää saada tavata muita, jotka sairastavat iho- tai nivelpsoriasisista sekä saada tietoa sairaudesta omalla äidinkiellään. Kurssin tunnelmaa värityivät runsas huumori ja monet naurut. Kiitokset Gunillalle ja muille järjestäjille monipuolisesta ja onnistuneesta kurssista. Lisäksi toivoisimme tietysti jatkossakin ruotsinkielisiä kursseja. ■