



Hvordan bli medlem?

For å bli medlem kan du enten fylle ut vårt innmeldingsskjema under «Bli medlem» på våre nettsider, eller du kan benytte kupongen nedenfor. Innmelding kan også gjøres ved å kontakte PEF direkte på tlf. 23 37 62 40 eller e-post: post@pefnorge.no.

Jeg ønsker å bli medlem av Psoriasis- og eksemforbundet

Navn:

Fødselsdato:

Adresse:

Postnummer:

Poststed:

Telefonnummer:

E-postadresse:

Type medlemskap:

- Enkeltmedlemskap
- Husstandsmedlemskap
- PEF-ung
- Abonnement Hud & Helse

Priser på medlemskap finner du på www.pefnorge.no/bli-medlem. Der kan du også melde deg inn direkte via vårt innmeldingsskjema.

Send kupongen til:

Psoriasis- og eksemforbundet,
Pb. 6547 Etterstad, 0606 Oslo

Velkommen til oss!

Jo flere vi er,
jo sterkere er vi!



Ta kontakt med din lokale likeperson

Navn:

Likeperson for:

Adresse:

Postnummer:

Poststed:

Telefonnummer:

E-postadresse:

www.drd.no / 2014 / 10000



Psoriasis- og eksemforbundets likepersonskontakttjeneste



Trenger du noen
å snakke med?

Psoriasis- og eksemforbundet
Pb. 6547 Etterstad, 0606 OSLO
Tlf. 23 37 62 40 / Faks: 22 72 16 59
www.pefnorge.no / post@pefnorge.no
Brosjyren er utgitt av Psoriasis- og eksemforbundet med støtte fra Extrastiftelsen Helse og Rehabilitering.



Trine Knudtson er likeperson og medvirker i PEFs likemannsfilm.

PEFs likepersonskontaktjeneste – trenger du noen å snakke med?

Alle som rammes av en kronisk sykdom vil ha behov for hjelp og støtte. Behovet kan være stort i startfasen fordi den nye livssituasjonen kan være vanskelig å takle, og mange spørsmål trenger svar. Vi i PEF mener den beste støtten gis av en person som har samme sykdom som en selv, og som har erfart, mestret og lært seg å leve med sykdommen. Personer som har vært gjennom noe av det samme som oss, er det vi kaller *likeperson*.

En **likeperson** er altså ingen fagperson, men en «erfaringsekspert» som selv lever med enten psoriasis, atopisk eksem, annen hudsykdom eller psoriasisartritt. PEF har likepersoner i alle landets helseregioner tilknyttet alle diagnosegruppene vi jobber for.

Når kontakter jeg en likeperson?

En likeperson kan hjelpe deg med spørsmål du har om din diagnose, når du trenger råd om behandling, økonomiske krav og rettigheter, eller når du bare trenger noen å prate med. PEFs likepersoner deler gjerne sine erfaringer, og lytter til det du har å si.

Likepersonene har et mål om at deres råd skal gjøre veien videre enklere for alle som rammes av en hudsykdom!

Hvordan kontakter jeg en likeperson?

På www.pefnorge.no/likeperson finner du til enhver tid oversikt med kontaktinformasjon til alle Psoriasis- og eksemforbundets likepersoner. Disse er inndelt etter diagnose og tilhørende lokallag.

Samme sted kan du se PEFs likepersonsfilm. Der møter du noen av våre likepersoner, som forteller om sin hverdag med psoriasis, atopisk eksem og psoriasisartritt.

Enten du er ung eller gammel ønsker vi at du tar kontakt med PEFs likepersoner, for å se hva vi står for, hva vi gjør og hva du som har en kronisk hudsykdom eller psoriasisartritt kan få ut av en kontakt med oss.

Informartritter

PEF har sertifisert en egen gruppe likepersoner som kalles *informartritter*. Dette er informatører med utvidet kunnskap om psoriasisartritt (PsA). Informartritterne sprer informasjon og opplysning om hva PsA er, og hvordan man kan takle og mestre utfordringer i hverdagen, både knyttet til jobb, familie og fritidsaktiviteter.

Alle informartritterne har egen erfaring med psoriasisartritt, og vet hvor «skoen trykker». De er ikke bare likepersoner, men foreleser også om diagnosen PsA i ulike sammenhenger.

Mer informasjon og oversikt over PEFs **informartritter** finner du på www.pefnorge.no/likeperson.

« Det blir veldig lett å trekke seg tilbake. Du tenker gjerne at du er den eneste i verden som har det vondt. »

Kenneth Waksvik
Likeperson for
psoriasis og PsA.



Din hudsykdom – vårt fokus!

Psoriasis- og eksemforbundet (PEF) er en landsomfattende interesseorganisasjon for deg som har psoriasis, atopisk eksem, annen hudsykdom og psoriasisartritt. PEF ble stiftet i 1962 og har ca. 5500 medlemmer fordelt på 19 fylkeslag og 45 lokallag.

Psoriasis- og eksemforbundets **lokallag** er ansvarlige for PEFs medlemstilbud lokalt, og arrangerer åpne møter, står på stands og informerer, arrangerer kurs, turer og andre sosiale aktiviteter. Noen lokalforeninger driver behandlingsinstitutter i samarbeid med hudleger, med blant annet tilbud om lysbehandling.

PEF har **fylkeslag** i alle landets 19 fylker. PEFs fylkeslag er forbundets overordnede organ på fylkesnivå, og arbeider blant annet inn mot helsemyndighetene for å bedre behandlingsmulighetene lokalt, og bistår lokalforeningene med kursvirksomhet og generelt informasjonsarbeid.

Psoriasis- og eksemforbundet Ung (PEF-ung) er PEFs ungdomsorganisasjon.

Kunnskap, vennskap og fellesskap

PEF-ung arbeider for at barn og unge med psoriasis, atopisk eksem, annen hudsykdom og psoriasisartritt skal få sin livskvalitet sikret fysisk, psykisk, sosialt og økonomisk. Organisasjonen ble stiftet i 1987 og har medlemmer i alderen 0-26 år. For mer informasjon, se www.pef-ung.no.

PSORIASIS- OG EKSEMFORBUNDET

5500 MEDLEMMER | 19 Fylkeslag | 45 Lokallag