



www.drd.no / 2014 / 10 000

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!

A-DERMA
AVOINE RHEALBA®

EXOMEGA STERILE

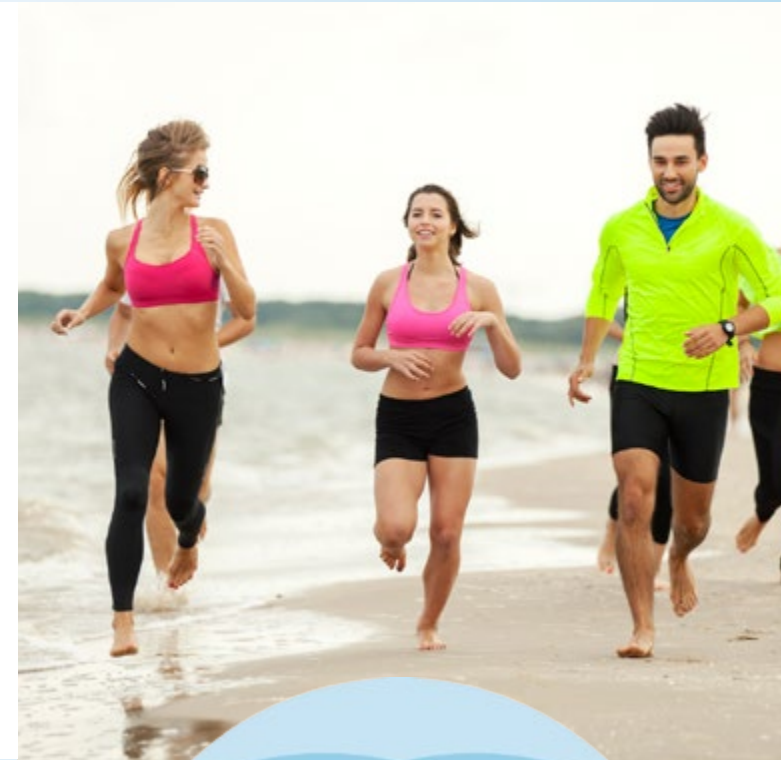
Crème émolliente
EXOMEGA 0,5%
EMOLLIENT CREAM

Reduserer effektivt kløe og irritasjon i huden!

www.dermoapo.no

Pierre Fabre

Psoriasis- og eksemforbundet



Klimabehandling

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.

Hva er klimabehandling?

Klimabehandling vil si å utnytte et gunstig klimas egenskaper som behandling. Flere diagnosegrupper mottar et slikt tilbud, blant annet kroniske hudlidelser, lungesykdommer og leddgikt. Klimabehandling kalles ofte "behandlingsreiser til utlandet" og er et tilbud som i dag forvaltes av Seksjon for behandlingsreiser ved Oslo Universitetssykehus (OUS).

Klimabehandling er en del av det offentlige helse-tilbudet, og kan sidestilles med sykehusinnleggelse i Norge. Dette gjør at kostnadene ved å delta er lave. Barn får videre anledning til å ha med ledsager under oppholdet, uten merkostnad.

Målet med klimabehandling

Klimabehandling har som mål å tilby en helhetlig og helsefremmende behandling, som kan gi grunnlag for økt livskvalitet. Behandlingen skal bidra til å øke pasientens livskvalitet og selvstendighetsutvikling gjennom:

- Økt innsikt i egen sykdom
- Forbedre utslettet gjennom solbehandling
- Økt mestring av det sosiale samspillet med jevnaldrende

Ledsager/foreldre skal få:

- Økt innsikt og trygghet i omsorgen for et barn med diagnosen
- Økt kunnskap om sykdom, medisiner og behandling

Klimabehandlingen består av følgende fire hovedkomponenter:

1. Sol og bading i saltvann
2. Fysisk aktivitet
3. Undervisning om diagnosen og mestring av sykdommen
4. Ro og hvile

Erfaringsutveksling anses som viktig, og det legges godt til rette for dette.

Som deltaker på behandlingsreise vil du ved oppstart møte en hudlege som gir deg et individuelt behandlingsopplegg. Du er selv ansvarlig for å følge dette, men helsepersonell vil også følge deg opp regelmessig under oppholdet.



En av hovedkomponentene i behandlingen er fysisk aktivitet. Det utgjør en viktig komponent med tanke på å forebygge alvorlige følgesykdommer ved psoriasis som høyt blodtrykk, hjerte-karsykdom, diabetes og overvekt. Deltakelse på morgentrim og annen fysisk aktivitet er obligatorisk. Du er selv ansvarlig for å følge klimabehandlingens reglement og respektere opplegg, institusjonen og dine medpasienter.

Valle Marina

Klimabehandling for psoriasis og atopisk eksem utføres på behandlingsinstitusjonen Valle Marina på Gran Canaria. Institusjonen ligger vegg i vegg med den Norske Skolen, Colegio Noruego. Det er en gåtur på ca. 10 minutter ned til sandstranden, men det er også gode behandlingsmuligheter på stedet.

Innkvarteringen på Valle Marina avhenger av om du reiser sammen med pårørende eller ikke. Leilighetene er på 48 kvm og inneholder stue, to adskilte soverom, kjøkken og bad. Kjøkkenet har komfyr, kjøleskap og kjøkkenutstyr. Noen leiligheter har badekar, andre har dusj. På behandlingsreise vil to barn, med hver sin pårørende, dele en slik leilighet. Deltar du på ungdomsgruppen eller som voksen, deler du leilighet med en medpasient.

Har du psoriasisartritt kan du søke om behandlingsreiser for revmatiske inflammatoriske sykdommer. Behandlingen gjennomføres ved fire ulike behandlingsinstitusjoner i Spania, Tyrkia eller Montenegro. Behandlingsreisenes varighet er 21 dager.

Hvordan søke?

Behandlingsreisene deles inn i aldersgrupper, herunder «barnegruppa», «ungdomsgruppa» og «voksengruppene». Barne- og ungdomsgruppa har en søknadsfrist, mens voksne (19 år og oppover) kan søke fortløpende gjennom hele året. Du søker via et tredelt søknadsskjema, som fylles ut av din hudlege eller fastlege i samarbeid med deg.

PEF vil anbefale at du skriver ut søknadsskjemaet på Seksjon for behandlingsreisere nettside www.oslo-universitetssykehus.no. Les gjennom og ta deretter med skjemaet til din behandlende lege.

Hva kan PEF og PEF-ung tilby?



Noe av det som gjør behandlingsreiser unikt, er det kunnskaps- og erfaringsrike fellesskapet behandlingen tilbyr. Det utgjør et felleskap mange ikke har opplevd tidligere. Psoriasis- og eksemforbundet (PEF) og PEF-ung kan på samme måte være et felleskap lokalt der du bor. Gjennom medlemskap hos oss kan du «forlenge» behandlingsreisen etter hjemkomst.

PEF og PEF-ung jobber på lokal-, fylkes- og nasjonalt nivå, for å gjøre hverdagen til deg med en kronisk hudsykdom bedre og enklere. Organisasjonenes formål er å være et felleskap, en kilde til kunnskap og en interessepolitisk stemme som jobber for «din sak». Vi er aktive pådrivere for å beholde dagens klimabehandlingstilbud, og for å øke Statsbudsjettets bevilgninger slik at enda flere kan få tilbudet. Vi tar deg og din hudsykdom på alvor, og gjør vårt beste for å bedre hverdagen for våre medlemmer.

For mer informasjon om PEF og PEF-ung, gå til www.pefnorge.no.

« Jeg takker stadig vekk Valle Marina for alt stedet har gjort for meg gjennom min oppvekst. Valle Marina har fått meg til å le, smile og gråte. Jeg har fått venner igjennom disse årene som jeg kommer til å ha for alltid »

Sitat: Anette Nærby i PEF-ungs bok «Moments».
Foto: Torkel Mona

