



NORSK REVMATIKERFORBUND



**Lev godt med  
psoriasisartritt**

**TRINE  
BERGE**

**Alder** 62

**Bosted**  
Arendal

**Diagnose**  
Psoriasisartritt  
og ankylose-  
rende spon-  
dylitt





# Positive tanker

Når smertene er på sitt verste, synes Trine Berge det hjelper å jobbe mentalt med å fremkalle gode minner.

Jeg tenker tilbake på fine opplevelser og prøver å gjenskape den følelsen jeg hadde da. Det er en treningssak, men det hjelper virkelig, sier Trine Berge.

62-åringen har en lang sykdomshistorie, og allerede som barn fikk hun behandling for vonde ledd hos fysioterapeut. Deretter fulgte flere år med ulike helseutfordringer, og for rundt 20 år siden ble hun ufør.

I 2017 tiltok plagene, og hun ble avhengig av krykker. I denne perioden fikk hun også diagnosen psoriasisartritt og ankyloserende spondylitt, tidligere kjent som Bekhterevs.

– Det var greit å få navn på plagene og en bekreftelse på at det ikke bare var jeg som var klagete, fastslår hun.

**Utfordrende hverdag.** Selv om Trine opplever at det er lettere å få aksept når smertene kan relateres til diagnoser, innrømmer hun at det er mentalt utmattende å være kronisk syk.

– Det er slitsom å gå med kronisk betennelse i kroppen. Jeg er ofte trøtt og tom for energi og krefter, og det kan være vanskelig å kjenne seg som et helt og velfungerende menneske.

Samtidig har hun hatt god nytte av medisiner for de fysiske smertene, i alle fall innimellom.

– Jeg har flere andre helseutfordringer i tillegg til revmatismen, og derfor har det vært mye testing av hva kroppen tåler av medikamenter. Men når medisineren av revmatismen klaffer, har jeg absolutt gode perioder.

I tillegg er hun taknemlig for støtten fra de nærmeste.

– Jeg har erfart hvor viktig det er med fysisk aktivitet og styrketrening.

– Den gode støtten jeg får fra både mannen min, sønnen og svigerdatteren vår betyr mye.

**Fremkaller minner.** For å leve best mulig med plagene, jobber Trine også bevisst med å styre tankekjøret i en positiv retning. Det anbefaler hun også andre å lære seg.

– Jeg har vært på kurs og lært dette, og konkret betyr det at når smertene blir for ille så jobber jeg bevisst med å fremkalle gode minner. Jeg tenker tilbake på fine opplevelser og forsøker å få kroppen til å huske og gjenskape den gode følelsen den hadde da – og så gjelder det å få kroppen til å være litt i denne tilstanden.

I tillegg jobber hun målrettet med å akseptere situasjonen, og å utfordre seg selv fysisk.

– Jeg trener styrke og bevegelighet med fysioterapeut på fysikalsk institutt tre ganger i uka, og bader også i varmtvannsbasseng. Fysisk aktivitet er veldig nyttig.

**Varme og økt kunnskap.** Trine har også fått dekket behandlingsopplegg i både Montenegro og i Norge.

– Disse behandlingsoppholdene er svært nyttige. Det ene er at det hjelper rent fysisk, men en lærer også mye om hvordan en kan leve best mulig med revmatisme. Det er verdifullt med kyndig veiledning fra fagpersoner rundt både kosthold og aktivitet, og så er det nyttig å utveksle erfaringer med andre i samme situasjon.

Mye av det de snakker om da, er hvordan de skal mestre balansekunsten.

– Det er for eksempel viktig å trene styrke og å være i mye fysisk aktivitet, men en må ikke presse seg for mye. Jeg har det absolutt best med meg selv når jeg klarer å balansere dette på en god måte.

Det gjelder også å akseptere de verste dagene uten å gi dem for mye oppmerksomhet, og bruke energien på det som er positivt.

– På de gode dagene er jeg gjerne sammen med venninner og ikke minst barnebarnet på ett år. Det gir enormt mye glede, og han er jo så aktiv at det i seg selv gjør det lettere for meg å være i naturlig bevegelse, forteller hun.

**«Det var greit å få navn på plagene og en bekreftelse på at det ikke bare var jeg som var klagete»**

– TRINE BERGE

# Kjenner på mestrings

Tidligere trengte Elizabeth Lindheim krykker for å gå, men i sommer klarte hun er ni timers vandretur i fjellet.

Jeg trenger å utfordre meg selv med tøffe aktiviteter, selv om jeg får noen dårlige dager etterpå. Det er viktig for mestringsfølelsen, sier Elizabeth Lindheim (51).

Elizabeth var bare 16 år da hun ble syk. Hun fikk diagnosen psoriasis, og deretter fulgte noen tøffe år med smerter og utslett i hender og føtter. Hun var stadig til utredning og det ble forsøkt en rekke behandlinger, men i slutten av 20-årsalderen forsvant plagene nærmest over natten.

– De neste fem årene var jeg så godt som helt frisk. Det var fantastisk, minnes hun.

**Så kom smertene.** Men i begynnelsen av 30-årsalderen fikk Elizabeth plager i ledd i hele kroppen, og det var spesielt ei hofte som gjorde vondt.

– Jeg trodde jeg hadde fått leddgikt, siden det er utbredt i familien min. Men det viste seg å være psoriasisartritt, forteller 51-åringen.

Dermed fulgte en ny periode med plager. Smertene og betennelsene gjorde ikke bare vondt, men de slet henne også helt ut – og søvnen forsvant.

– Jeg sto opp midt på natta for å ta en varm dusj, for det lindret litt. I den perioden ble jeg bare mer og mer sliten og trøtt, og jeg hadde ikke overskudd til noe som helst etter jobb.

Det gikk utover livskvaliteten, det sosiale livet og familien, og til slutt måtte Elizabeth slutte

i jobben som konsulent i et strømselskap.

– Da jeg ble ufør fikk jeg en stor sorgreaksjon. De to første årene var fæle. Jeg savnet både jobben og det sosiale, og jeg misunnet dem som kunne gå på jobb.

Samtidig var hun klar over at det var en riktig beslutning.

– Det er jo en slags befrielse å ikke måtte jobbe når kroppen stritter imot. På de verste dagene har jeg mer enn nok med å komme meg ut på tur med hunden, forteller hun.

**En ny og bedre hverdag.** Selv om Elizabeth fortsatt har smerter, lever hun likevel mye bedre med diagnosen nå enn hun gjorde i starten. Hun forklarer at det store vendepunktet kom da hun fikk biologiske medisiner som kroppen responderte bra på.

– Jeg har testet mange varianter de siste 15 årene, men når jeg er riktig medisinert så kjenner jeg meg bra. For noen år side klarte jeg å løpe KK-mila, og i sommer var jeg på en ni timers vandretur i Aurlandsdalen, og det er jeg stolt av.

Det handler også om hvordan en bestemmer seg for å leve med sykdommen, tror hun.

– Noen ganger sitter begrensningene i hodet. Diagnosen kan vi ikke gjøre noe med, men en må ikke sette seg ned og gi opp for da stivner kroppen og alt blir mye verre.

For å unngå dette passer hun på å komme seg ut på tur hver dag, alltid med hunden og gjerne også med venninner. I perioder har hun også trent spinning for å holde kroppen i gang.

**Bli kjent med sykdommen.** Hun råder andre til å lære seg mest mulig om sykdommen og finne ut hvilke aktiviteter som fungerer best.

– Kunnskapen gjør det enklere å leve godt med sykdommen. Finn også en god lege og revmatolog som lytter til deg.

Hun anbefaler også å ta noen utfordringer, for det er godt å kjenne på mestringsfølelse når det går bra.

– Det er sjelden farlig om det gjør litt vondt, og det er kjempeviktig for den mentale helsen å oppdage at en klarer mye selv om en er syk.

**«Kunnskapen gjør det enklere å leve godt med sykdommen»**

– ELIZABETH LINDHEIM

– Det er viktig å minne seg selv på at smerter sjelden er farlig, men bare vondt.



**ELIZABETH  
LINDHEIM**

**Alder 51**  
**Bosted**  
Kristiansand

**Diagnose**  
Psoriasis-  
artritt



**Hilde Berner Hammer**  
overlege og professor  
i revmatologi

# Effektiv behandling

Psoriasisartritt er en form for leddgikt som kan gi betennelse i ledd, sener og ryggstøyle. Men med dagens behandlingsmetoder vil mange kunne leve nærmest uten plager.

**P**soriasisartritt kan gi asymmetrisk betennelse i både små og store ledd flere steder i kroppen, samt hvor som helst i ryggen, sier Hilde Berner Hammer, overlege og professor i revmatologi ved Diakonhjemmet Sykehus.

Psoriasisartritt (PsA) tilhører gruppen revmatiske betennelsessykdommer som i utgangspunktet affiserer ryggen og kalles spondyloartritt. Ved disse tilfellene går kroppens immunceller til angrep på eget vev, og det oppstår betennelser.

– Mange får også såkalte pølsefingre eller pølsetær, noe som skyldes leddbetennelse eller seneskjedbennelse. Når ledd eller seneskjeder hovner opp, blir fingrene gjerne vonde og stive.

**Disse kan får PsA.** Psoriasisartritt er til en viss grad arvelig, og en ser ofte flere tilfeller i samme familie. 70 prosent som får diagnosen har allerede psoriasis fra før, mens noen får sykdommene samtidig eller i motsatt rekkefølge, og andre får også PsA uten at de utvikler psoriasis.

– Sykdommen utvikler seg gjerne langsomt med hevelse, ømhet og nedsatt bevegelse i leddene, og det vanligste er å få diagnosen i 40–60-årene.

**Dette kan du gjøre.** Behandlingsmetodene for psoriasisartritt er i dag så effektive at de i de fleste tilfeller slår betennelsen tilbake slik at den ikke lenger er aktiv.

– Tidligere kunne vi bare lindre plagene, men behandlingsmetodene har utviklet seg veldig de siste tiårene. Dermed vil de som har god effekt av riktig behandling ha lite plager, fortsetter Hammer.

Hun forklarer at Ibux og liknende medikamenter vil lindre smerter, men at det ikke er tilstrekkelig for å slå ned selve betennelsen.

– De fleste med PsA trenger derfor antirevmatiske betennelsesdempende medikamenter som methotrexate, som legen vil kunne skrive ut resept på. Når dette medikamentet tas etter forskriftene, vil mange oppleve god effekt. En kan eventuelt supplere med Ibux eller lignende mot smerter. Dersom dette ikke er tilstrekkelig, vil det være aktuelt å legge til biologiske medikamenter.

I tillegg er det lurt med en aktiv og sunn livsstil.

– PsA er ikke en sykdom en kan trene seg frisk av, og det er altså nødvendig med behandling for å slå ned betennelsen. Men vi anbefaler likevel tilstrekkelig med fysisk aktivitet. Det gir en rekke helsefordeler, og mange opplever også smertelindring når endorfinene frigjøres i kroppen under trening.

## FAKTA

**Forekomst** Vel to prosent av landets befolkningen har psoriasis og cirka femten prosent av dem får psoriasisartritt. Kilde: NHI

**Rammer** Både kvinner og menn, oftest i 40–60-årsalder.

**Årsak** Ses ofte i sammenheng med hudsykdommen psoriasis. 70 prosent av dem som får psoriasisartritt har diagnosen psoriasis Kilde: NHI

**Arv og miljø** Til en viss grad arvelig, det er vanlig med flere tilfeller i samme familier.

**Behandling** Reseptbelagte anti-revmatiske betennelsesdempende medikamenter som methotrexate, eventuelt også reseptfrie betennelsesdempende midler.

# GODE RÅD OG TIPS

Slik øker du sjansen for å kunne leve et aktiv og godt liv med psoriasisartritt.

## FYSISK AKTIVITET

Personer med psoriasisartritt kan ikke trene seg frisk av sykdommen, men tilstrekkelig fysisk aktivitet vil opprettholde god bevegelse i kroppen og kunne dempe betennelsesnivået.

Trening frigjør endorfiner i kroppen. Det bremser aktiviteten i nervecellene som leder til smerte, og dermed kan trening føre til redusert opplevelse av smerte.

Fysisk aktivitet er gunstig for den generelle helsen og virker forebyggende på overvekt og en rekke livsstilssykdommer.

## MEDIKAMENTER

Pasienter med psoriasisartritt vil normalt ha behov for anti-revmatiske betennelsesdempende medikamenter som methotrexate og eventuelt biologiske medikamenter. Ved behov kan en supplere med reseptbelagte betennelsesdempende medikamenter

Bading i varmtvannsbasseng eller opphold i varmere strøk virker lindrende hos en del pasienter.

**«Fortsett å lære.  
Ny kunnskap kan gi  
glede, bedre selvtillit  
og en følelse av håp»**

## KOSTHOLD

Det er ikke funnet at kosthold har noen spesiell innvirkning for denne pasientgruppen. Men dersom du erfarer at noen matvarer forverre plagene dine bør du kutte ut disse. Velg gjerne middelhavskost bestående av fiberrik kost, som frukt og grønnsaker, grove kornsor-ter, usaltede nøtter, belgfrukter, frø og umettede fett fra for eksempel olivenolje og nøtter. Fet fisk er en god kilde til omega-3.

## SØVN

God søvn er gunstig for den fysiske og psykiske helsen, og søvnproblemer kan langt på vei forebygges ved gode søvnrutiner.

Legg deg og stå opp omtrent samme tid hver dag, og unngå å sove på dagtid. En naturlig døgnrytme påvirkes av dagslys, utnytt dagslyset tidlig om morgenen, innen to timer etter at du har stått opp. Sørg for regelmessig mosjon slik at du blir naturlig trøtt til kvelden, men unngå kraftig anstrengelse de siste par timene før leggetid. Unngå sterkt skjermlys sent på kvelden. Ikke legg deg sul-ten, men ikke spis for tunge måltider for sent. Soverommet bør være svalt, godt utluftet og mørkt.

## MENTAL HELSE

Kjenner du deg alene eller er det tungt å forsone seg med sykdommen? Fem enkle råd kan hjelpe:

1. Knytt og vedlikehold bånd til familie, venner eller andre nære. Snakk med dem.
2. Vær i fysisk aktivitet.
3. Vær oppmerksom på om-givelsene og bruk sansene dine.
4. Fortsett å lære. Ny kunnskap kan gi glede, bedre selvtillit og en følelse av håp.
5. Gjør noe for andre, det styrker båndet mellom mennesker og gir økt livskvalitet.

Kilde: Helsenorger.no

## BALANSEKUNSTEN

Mange med kroniske sykdommer erfarer at dagsformen svinger veldig. Noen dager har en mye overskudd og energi, mens andre dager er tyngre og smertefulle. Lær deg å kjenne etter og tillat deg å roe ned når kroppen sier ifra, men forsøk likevel å komme i gang og ha et mål med dagen, det gir ny energi.

## KAN FORVERRE

- Feil behandling og medisiner
- Mye stillesitting og inaktivitet
- Usunt kosthold
- Høyt alkoholinntak



# Sammen for et friskere liv!

**Norsk Revmatikerforbund (NRF)** er en av Norges største helseorganisasjoner, og har som formål å forebygge og bekjempe revmatiske sykdommer og muskel- og skjelettplager. NRF har rundt 35 000 medlemmer og består av 18 fylkeslag og 215 lokallag. Det finnes også landsdekkende diagnosegrupper for flere av diagnosene. Som medlem i NRF kan du få hjelp og støtte, og få svar på mye av det du lurer på. Les mer på [revmatiker.no](http://revmatiker.no)

*Meld deg inn [www.revmatiker.no/medlemskap/bli-medlem](http://www.revmatiker.no/medlemskap/bli-medlem) eller send SMS med teksten NRF MEDLEM til 2474.*

## **NORSK REVMATIKERFORBUND**

- Norsk Revmatikerforbund ble stiftet i 1951 av pasientene selv, som erfarte verdien av det å være i fysisk aktivitet.
- Vi er en av Norges største interesse- og brukerorganisasjon med om lag 35 000 medlemmer.
- Vi jobber med forskning for å løse sykdomsgåten, behandling og rehabilitering.
- Vi hjelper til bedre livskvalitet, mestring av sykdommen og deltakelse i samfunnet gjennom riktig trening, veiledning, opplysning og annen hjelp og rådgivning.

Mer informasjon om tilbudet vårt finner du på [revmatiker.no](http://revmatiker.no) og på Facebook. Bli med i fellesskapet.



**NORSK REVMATIKERFORBUND**