

# Information och stöd för dig som har psoriasis

Delta i Sahlgrenska Universitetssjukhusets Psoriasissskola och informera dig via nätet. Scanna QR-koderna med mobilkameran för att komma direkt till rätt webbsida.

## Patientutbildning psoriasis



Sahlgrenskas stora psoriasissskola hålls en gång per termin, med start i februari och oktober. Varje termin består av sex lektioner à två timmar under sex veckor. Skolan hålls digitalt.

[sahlgrenska.se/psoriasissskolan](https://sahlgrenska.se/psoriasissskolan)

Utbildningen finns även i en version med sex korta filmer som sammanfattar det viktigaste om psoriasis sjukdomen, samsjuklighet, vad du själv kan göra och vilka behandlingsalternativ som finns.



## Råd och stöd kring livsstil och hälsa



På 1177.se, Liv och Hälsa, får du veta mer om hur kroppen fungerar och hur du kan leva hälsosamt. Du kan bland annat läsa om psykisk hälsa, mat och träning. [1177.se/vastra-gotaland/liv--halsa](https://1177.se/vastra-gotaland/liv--halsa)

Västra Götalandsregionens erbjuder dig att boka din egen hälsocoach som kan stötta dig i att förändra dina vanor, och som du träffar online. Tjänsten är gratis. [vgregion.se/halsocoach](https://vgregion.se/halsocoach)



Fysisk aktivitet på recept. Här kan du få stöd i processen kring FaR – Fysisk aktivitet på Recept – och fysisk aktivitet som medicinsk behandling. [vgregion.se/fargoteborg](https://vgregion.se/fargoteborg)

## Tobak och alkohol

På 1177.se, Liv och Hälsa, finns tips på hur du kan ändra dina vanor kring alkohol och tobak. Du får också tips på var du kan få hjälp. [1177.se/vastra-gotaland/liv--halsa/tobak-och-alkohol/](https://1177.se/vastra-gotaland/liv--halsa/tobak-och-alkohol/)



## Behöver du komma till dietist eller kurator?

Prata med läkare eller sköterska på din vårdcentral. Du kan också fråga på din hudmottagning.

## Patientföreningar



**Psoriasisförbundet** är en medlemsorganisation som arbetar för att alla med psoriasis och psoriasisartrit ska kunna leva ett bra liv. [psoriasisforbundet.se](https://psoriasisforbundet.se)

**Ung med psoriasis** mål är att barn och unga ska kunna leva ett bra liv med en sjukdom som inte bara påverkar hud och leder utan ibland även självkänslan. [ungmedpsoriasis.se](https://ungmedpsoriasis.se)



## Journal via nätet



Läs delar av din journal och ha kontakt med mottagningen via nätet. Håll koll på läkemedel och förnya recept. [Logga in på 1177.se/Vastra-Gotaland](https://1177.se/Vastra-Gotaland).

## Riktlinjer

Socialstyrelsen har nationella riktlinjer för vård vid psoriasis. De omfattar bland annat insatser vid levnadsvanor och samsjuklighet, utredning och uppföljning, ljusbehandling och klimatvård samt systemisk behandling. Du hittar riktlinjerna på [socialstyrelsen.se](https://socialstyrelsen.se)



## Forskning



Stiftelsen Psoriasisfonden tillför inte bara medel till forskning om psoriasis utan arbetar också för att sprida information om forskning och forskningsresultat.

[www.psoriasisforbundet.se/psoriasisfonden](https://www.psoriasisforbundet.se/psoriasisfonden)