

Utökad utredning för bipolär sjukdom

Basutredningen tyder på att dina besvär kan bero på bipolär sjukdom. Du har därför blivit erbjuden att göra en utökad utredning som kan visa om du har en bipolär sjukdom eller inte.

Varför?

Syftet med den utökade utredningen är att du ska få en förklaring till dina besvär. Då kan du få veta vilka behandlingar som kan hjälpa dig.

När?

Utredningen påbörjas så snart som möjligt efter att basutredningen är klar. Den tar mellan ett och tre besök. Väntetiden varierar. Du kan fråga personalen hur länge du kommer att få vänta.

Var?

För det mesta görs utredningen på samma ställe som du gjort basutredningen men du kan få tider på en annan mottagning inom psykiatrin.

Vem?

Du kan få träffa annan personal än tidigare. Det är oftast en läkare, psykolog eller både och. Du får gärna ta med en närstående som stöd vid besöken.

Hur?

Den utökade utredningen bygger på basutredningen. Resultaten vägs samman och analyseras av en läkare som ställer diagnos. Läkaren bedömer också om du kan ha någon annan sjukdom som behöver utredas.

SJÄLVSKATTNING

Precis som under basutredningen får du fylla i formulär där du värderar (skattar) dina besvär.

INTERVJUER

En viktig del av utredningen består av en intervju där du får berätta om dina besvär och svara på frågor. Syftet är att ta reda på vilka symtom du har, hur de utvecklats över tid och annat som kan påverka hur du mår.

Det är viktigt att ta reda på om du har problem i din vardag, med relationer eller i arbetslivet. Detta för att veta vilken typ av hjälp du behöver.

Om det är möjligt vill vi intervjua någon som står dig nära. Närstående kan ofta bidra med viktig information om symtom, hur de förändrats och annat som kan komplettera din berättelse.

PROVTAGNING

Om du inte lämnat blodprov nyligen får du göra det. Blodprov tas eftersom vissa kroppsliga sjukdomar kan ge symtom som påminner om bipolär sjukdom.

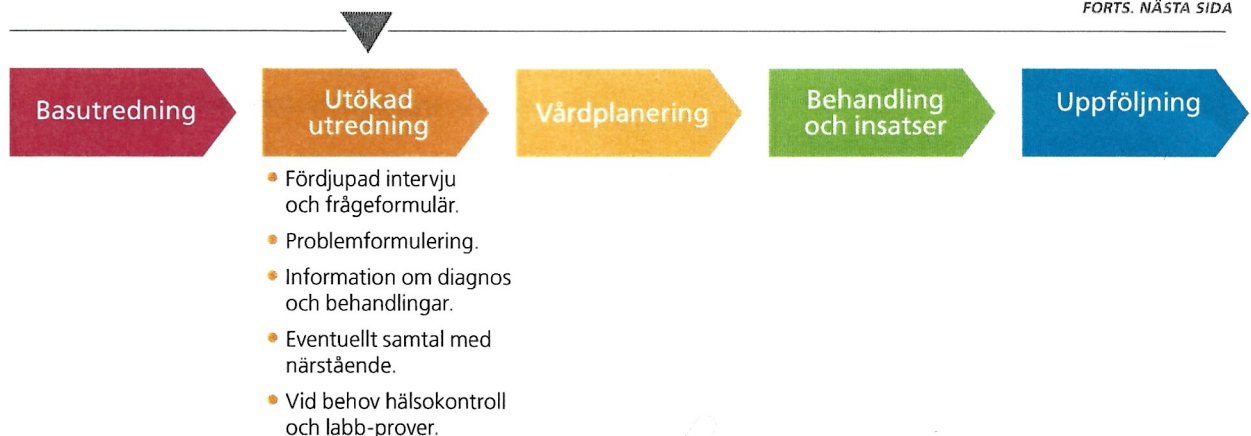
I utredningen ingår frågor om alkoholvanor och droger samt ett drogtest. Anledningen är att alkohol och droger kan göra att besvären blir värre och försvåra behandlingen.

Vad händer sen?

När utredningen är klar går vårdpersonalen igenom den tillsammans med dig. Om du har en bipolär sjukdom blir du erbjuden behandling.

Bipolär sjukdom behandlas för det mesta med en kombination av läkemedel, psykologisk behandling och utbildning. Även dina anhöriga kan få utbildning om sjukdomen.

FORTS. NÄSTA SIDA



Du har blivit erbjuden en **utökad utredning** av bipolär sjukdom. Utredningen kan visa om du har sjukdomen eller om dina besvär beror på något annat.

FORTS. FRÅN SID 1.

Skulle utredningen inte visa att du har bipolär sjukdom kan du få remiss till en vårdcentral för att få behandling för dina symtom där.

Om bipolär sjukdom

Bipolär sjukdom innebär vanligen att vara manisk och deprimerad i perioder. Mellan perioderna brukar man må bra och kan ofta leva som vanligt.

Perioderna med depression eller mani kan vara olika långa och återkomma olika ofta. I vissa fall kan man ha en blandning av symtom.

Vanliga symtom vid mani:

- minskat behov av sömn
- ökad energi
- stark lyckokänsla
- förhöjt självförtroende
- att lättare bli irriterad
- att bete sig omdömeslöst, aggressivt och ta risker.

Vanliga symtom vid depression:

- minskad energi
- nedstämdhet och dålig självkänsla
- problem med sömnen
- kraftigt minskad eller ökad aptit
- svårigheter att koncentrera sig
- känslor av hopplöshet eller självmordstankar.

De vanligaste typerna av bipolär sjukdom är:

- **Bipolär typ I** innebär att man växlar mellan depression och mani. I maniska perioder kan en del få förändrad verklighetsuppfattning.

- **Bipolär typ II** är en mildare form av sjukdomen då man växlar mellan depressioner och en mildare form av mani, så kallad hypomani.

Med tiden kan sjukdomen bli lättare att hantera. Det beror på att man har fått en behandling som fungerar samtidigt som man lärt sig hur man ska ta hand om sig själv för att minska symtomen.

Det här kan du göra själv

För dig som har en bipolär sjukdom är det extra viktigt att ta hand om din hälsa och inte stressa. Det kan göra att symtomen minskar och blir lättare att hantera.

- Regelbundna vanor hjälper. Att äta samt gå upp och gå och lägga sig ungefär samma tider varje dag är en bra grund.
- Motion hjälper dig att må bättre. När du rör på dig bildas ämnen i kroppen som ger lugn och välbefinnande. Då blir det också lättare att koncentrera sig och vara uthållig. Du kan till exempel promenera eller cykla.
- När du mår dåligt är det extra viktigt att du är försiktig eller helt slutar med alkohol och inte använder droger.
- Berätta gärna hur du mår och vilka svårigheter du har för vänner och familj. Då blir det lättare för dem att förstå vad du går igenom och att vara ett stöd för dig.
- Att prata om hur du mår med någon i din närhet kan hjälpa dig att hantera obehagliga känslor. Det kan också hjälpa att uttrycka tankar och känslor i bild eller genom att skriva.

Vill du veta mer?

- På 1177 Vårdguiden, www.1177.se, hittar du information om bipolär sjukdom och vad du kan göra för att må bättre.
- Information om specialistpsykiatri i Stockholms läns sjukvårdsområde finns på www.psykiatri.sll.se

Stödorganisationer

Patient- och närståendeorganisationer drivs av personer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa.

- *Balans Stockholm* ger stöd till dig som har bipolär sjukdom eller depression. Föreningen har träffar, föreläsningar samt grupper för patienter och anhöriga. Läs mer på www.balansstockholm.se
- *Riksförbundet för social och mental hälsa, RSMH*, ger stöd till dig som drabbats av psykisk ohälsa, oavsett diagnos. Läs mer på www.rsmh.se