

WEBVTT

X-TIMESTAMP-MAP=MPEGTS:132000,LOCAL:00:00:00.000

00:00.200 --> 00:06.200

Hej Louise Kimby heter jag Jag
är specialsjuksköterska i psykiatrisk vård.

00:06.200 --> 00:10.200

Jag ska berätta lite för er idag
om psykossjukdomar.

00:11.100 --> 00:17.000

Och det jag vill ge er under den här föreläsningen är

00:17.000 --> 00:20.000

ökad kunskap en, ökad förståelse
för hur det faktiskt kan vara

00:20.000 --> 00:23.800

att drabbas av en psykos och att leva med psykossjukdom.

00:23.800 --> 00:28.700

Jag vill berätta lite om vad vi
vet och vad vi inte vet och jag vill

00:28.700 --> 00:32.600

framförallt berätta om vad man
kan göra själv, och vad man kan göra

00:32.600 --> 00:38.700

som anhörig för att stödja och
hjälpa och att leva ett så gott

00:38.700 --> 00:43.700

liv som möjligt trots att man
får en sjukdom som många gånger

00:43.700 --> 00:45.220

kan väldigt svår.

00:46.560 --> 00:51.960

Om vi börjar med vad psykos är, så vet vi att det är någon form av
oblans

00:52.200 --> 00:56.800

i dopaminsystemet i hjärnan och
det leder till att man uppfattar

00:56.800 --> 01:01.200

och tolkar intryck från
omvärlden på ett annorlunda sätt

01:01.200 --> 01:06.400

och det här leder till att man

man inte känner igen sin

01:06.400 --> 01:10.800

verklighet, att man blir osäker
på vad som är verkligt och inte och att

01:11.000 --> 01:15.900

gränserna för vad som händer
inom mig och som händer utanför

01:15.900 --> 01:21.100

suddas ut och det leder till att
man kan få besvär av till

01:21.100 --> 01:22.300

exempel hallucinationer.

01:22.300 --> 01:27.380

Man hör saker som ingen annan
hör, eller att man ser saker som inte andra ser.

01:27.420 --> 01:32.200

Andra besvär är
vanföreställning, att man har

01:32.200 --> 01:36.700

till exempel en föreställning om
att det är en konspiration som

01:36.700 --> 01:41.100

där man samverkar och är ute efter mig, kan
vara vanligt

01:41.100 --> 01:51.080

Man har en föreställning om att
något händer utanför mig som påverkar allt jag gör.

01:51.080 --> 01:54.800

Andra besvär är
tankestörningar och det handlar

01:54.800 --> 01:59.000

om att man får
splittrad tankevärld att antingen upplever man att man har

01:59.000 --> 02:05.200

får för mycket tankar eller
brist på tankar och eller att tankar

02:05.200 --> 02:09.300

kan komma utifrån
direkt in i ens huvud.

02:09.300 --> 02:11.000

Det är också vanligt att man upplever att

02:11.000 --> 02:16.600

att andra människor kan läsa ens tankar, andra kan ta över andras tankar.

02:16.600 --> 02:20.800

Och som ni förstår så är ju det här ofta en otroligt skrämmande

02:20.800 --> 02:25.240

upplevelse för den som drabbas av de här besvären.

02:25.280 --> 02:29.900

Personen kan ofta att te sig väldigt splittrad och orolig, rastlös

02:29.900 --> 02:36.900

ångestdriven och väldigt rädd, man kan upplevas som väldigt

02:36.900 --> 02:37.900

misstänksam.

02:37.900 --> 02:42.500

Det är svårt att veta vem kan jag lita på när verkligheten

02:42.700 --> 02:49.140

börjar rämna så är det ju fullt förståeligt att man upplever en otroligt frustration och en otrolig rädsla.

02:49.940 --> 02:53.000

Många drar sig också undan, sluts in i sig själv

02:53.000 --> 02:57.600

går mer och mer in i den här verkligheten som är ens

02:57.600 --> 03:01.200

egen som man inte delar omgivningen och det kan också

03:01.200 --> 03:04.200

göra att man slutar att ta hand om sig själv, att man slutar och

03:04.200 --> 03:06.120

duscha, komma upp på morgonen och så.

03:07.080 --> 03:10.900

Man kan drabbas av en psykos som är kort och

03:11.000 --> 03:17.000

övergående och som inte innebär
att man har liksom en långvarig

03:17.000 --> 03:21.500

psykos sjukdom, jag kommer prata
mestadels här idag om psykos

03:21.500 --> 03:26.200

sjukdomar som är mer långvariga, den
vanligaste av de psykossjukdomarna är

03:26.200 --> 03:34.000

schizofreni och det innebär
att man har de här upprepade

03:34.000 --> 03:40.200

besvären av vanföreställningar,
hallucinationer kanske tankestörningar,

03:40.200 --> 03:45.100

men också att man har som man
brukar kalla för negativa symtom

03:45.100 --> 03:49.600

det vill säga att man får ett
bortfall av funktioner att man

03:49.600 --> 03:53.300

förlorar förmågor och funktioner och det ska vi prata om

03:53.300 --> 03:54.400

alldeles strax.

03:54.400 --> 04:01.700

Det finns också andra psykossjukdomar
som inte är lika vanliga till

04:01.700 --> 04:04.300

exempel som finns det något som
kallas schizoaffektiva syndrom

04:04.300 --> 04:10.100

där också förutom de här
symtomen som man besväret som

04:10.100 --> 04:10.900

man har vid schizofreni också har

04:10.900 --> 04:19.160

svåra depressioner och också
episoder av att man är väldigt uppvarvad.

04:20.560 --> 04:26.400

Vad vet vi idag om psykosjukdomar,
vi vet som jag var inne på att

04:26.400 --> 04:29.400

alla psykoser behöver inte
vara schizofreni, det finns till

04:29.400 --> 04:33.500

exempel drogutlösta psykoser som
kan vara relativt korta och

04:33.500 --> 04:39.100

övergå när man kan återhämta sig
ganska snabbt och liksom återgå

04:39.100 --> 04:43.600

till ett helt vanligt liv och till den man
vara innan man drabbades av psykosens,

04:43.600 --> 04:48.700

men vi vet att att 30 till 40000

04:49.000 --> 04:53.820

personer idag ungefär lever med
schizofreni.

04:53.980 --> 05:00.700

Och när man drabbas av psykosjukdom så
gör man det ofta i ganska tidig ålder, 18 till 30 år

05:00.700 --> 05:05.300

brukar man säga men vi vet också
att många har symtom långt

05:05.300 --> 05:09.500

tidigare en del besvär långt
tidigare än det.

05:10.900 --> 05:14.100

De första symptomen är 15, 16, 17.

05:14.100 --> 05:18.900

Vi vet också att det är väldigt
viktigt att upptäcka de här

05:18.900 --> 05:24.200

tidiga symtomen, att ge insatser
så tidigt som möjligt och hjälpa

05:24.200 --> 05:28.500

personen att få rätt vård och
hjälp och stöd.

05:28.500 --> 05:33.600
Vi vet också att de här
funktionerna som man tappar

05:33.600 --> 05:38.000
eller en del av sjukdomen som handlar
om att man får svårt med minnet

05:38.000 --> 05:42.100
att man får svårt att planera
och strukturera sin vardag att

05:42.100 --> 05:45.800
man har svårt att komma
igång med saker svårt att

05:45.800 --> 05:49.800
motivera sig själv och kanske
får ett förändrat känsloliv och det är

05:49.800 --> 05:54.400
ofta det som gör att man har
liksom svårt att klara sitt

05:54.400 --> 05:58.100
vardagliga liv att man har svårt
att klara av att ta hand om sig

05:58.100 --> 06:05.500
själv, att arbeta och ha sociala
relationer och ofta den liksom

06:05.500 --> 06:09.600
bortfallet av funktioner och
förmågor som är det allra

06:09.600 --> 06:12.120
svåraste för de som blir sjuka.

06:12.180 --> 06:20.000
Vad vi inte vet är vilka
läkemedel som fungerar för vilka personer.

06:21.180 --> 06:29.700
Jag kommer gå in på behandling och stöd vid
psykossjukdom är lite senare och

06:29.700 --> 06:33.700
då blir det tydligt också hur
man kan göra för att få så bra

06:33.700 --> 06:36.800
läkemedelsbehandling som möjligt.

06:36.800 --> 06:37.900
För vi vet inte idag

06:37.900 --> 06:42.300
vilket läkemedel fungerar bäst,
vilka individer och i vilken dos

06:42.300 --> 06:46.000
den där behöver vi jobba och
samarbeta mycket tillsammans

06:46.000 --> 06:47.700
för att det ska bli så bra som möjligt.

06:47.700 --> 06:50.600
Vi vet inte heller från början

06:50.600 --> 06:55.400
Vilka är de personerna som
drabbas av psykossjukdomar som

06:55.400 --> 06:59.400
kommer få de allra svåraste
funktionsnedsättningarna, alltså

06:59.400 --> 07:04.600
har väldigt, väldigt
svåra problem under stor del av

07:04.600 --> 07:09.300
ens liv för vi vet att det finns
väldigt stora variationer

07:10.900 --> 07:14.500
bland dem som får en psykos
sjukdom och det är också viktigt

07:14.500 --> 07:20.000
att komma ihåg att vad
psykossjukdomen innebär för

07:20.000 --> 07:24.600
just mig kan vara någonting helt
annat än vad det innebär för

07:24.600 --> 07:29.600
någon jag känner eller har sett
på TV eller så att det är

07:29.600 --> 07:30.200
viktigt att komma ihåg.

07:30.200 --> 07:32.900
Varför blir man då sjuk?

07:32.900 --> 07:37.900

Varför får man en psykosjukdom, det här vet vi ju inte exakt idag.

07:37.900 --> 07:43.300

Det pågår en hel del jätteintressant forskning.

07:43.300 --> 07:47.220

En förklaringsmodell brukar vi kalla för stress och- sårbarhetsmodellen

07:47.220 --> 07:51.000

Den förklarar egentligen sambandet mellan den

07:51.000 --> 07:56.600

sårbarhet man föds med och hur den samverkar med

07:56.600 --> 08:03.400

omgivningsfaktorer och man kan säga att om jag föds med hög

08:03.400 --> 08:07.000

sårbarhet till exempel finns det en ärftlig komponent i psykosjukdom

08:07.000 --> 08:09.900

så har jag många i min släkt som

08:10.800 --> 08:16.100

har eller en förälder som har en psykosjukdom så har jag en

08:16.100 --> 08:22.400

hög sårbarhet att drabbas, är det sedan så att jag växer upp i otrygghet,

08:22.400 --> 08:28.900

att jag lever i en utsatthet på något sätt att jag

08:28.900 --> 08:35.600

har kanske inte föräldrar som som kan hjälpa mig på det sättet jag

08:35.600 --> 08:35.900

skulle behöva.

08:35.900 --> 08:38.700

Jag kanske har problem med

skolan.

08:38.700 --> 08:42.500

Det kanske händer mig
traumatiska saker.

08:42.500 --> 08:46.800

Jag kanske blir utsatt för ett
våldsdåd i tidig ålder.

08:46.800 --> 08:52.900

Då är risken att jag har
drabbats av en psykossjukdom

08:52.900 --> 09:00.000

mycket högre än om jag får hjälp
och stöd om jag lever i en trygg miljö

09:00.000 --> 09:06.000

och får det jag behöver för att
vara trygg och det här är viktigt

09:06.000 --> 09:10.800

att komma ihåg också för att det
finns alla möjligheter att påverka

09:10.800 --> 09:18.700

om man till stor del om man
insjuknar eller inte, med det sagt

09:18.700 --> 09:22.200

så är det absolut aldrig någons
fel att man drabbas av psykossjukdom.

09:22.200 --> 09:28.700

Det är också viktigt att säga,
men det finns vissa saker som

09:28.700 --> 09:33.700

jag kan göra för att undvika
eller för att alla fall minska

09:33.700 --> 09:42.100

risken att bli sjuk och det är till exempel att
att inte använda droger, försöka

09:42.100 --> 09:46.400

ta hand om sig själv, att inte
stressa för mycket, att hitta

09:46.400 --> 09:50.500

sätt att hantera svårigheter i
livet, som man vet också att blir

09:50.500 --> 09:54.300
belastningen väldigt, väldigt
stor, händer det mycket saker på en

09:54.300 --> 09:58.000
gång i ens liv och kan samtidigt
har den här höga sårbarheten, då

09:58.000 --> 10:01.520
är risken att drabbas av en psykosjukdom högre.

10:02.820 --> 10:05.600
Vad finns det då för
behandling och stöd för

10:05.600 --> 10:07.440
återhämtning vid psykosjukdom?

10:07.440 --> 10:10.800
Läkemedel är för väldigt många en stor

10:10.800 --> 10:16.300
del av behandlingen, men det är
väldigt viktigt att det är rätt

10:16.300 --> 10:21.200
medicin i rätt dos till rätt
Individ och det här kräver ett

10:21.200 --> 10:26.700
gediget samarbete mellan
behandlande läkare, mellan

10:26.700 --> 10:30.300
sjuksköterska och annan personal
i vården, men också med de

10:30.300 --> 10:39.200
anhöriga för att man ska hitta det läkemedlet som passar just mig
och att dosen blir rätt.

10:39.200 --> 10:43.600
För ofta är det så att man
i perioder av livet när man har

10:43.600 --> 10:48.200
väldigt mycket besvär så kan man
behöva en högre dos av ett läkemedel än

10:48.200 --> 10:52.400
vad man behöver under perioder
då det är lugnare omkring en och

10:52.400 --> 10:55.500

när vi pratar om läkemedel så
pratar vi främst om de

10:55.500 --> 10:58.600
antipsykotiska läkemedel som de
kallas då.

10:58.600 --> 11:02.600
Sen är det också viktigt att
till exempel att man får hjälp

11:02.600 --> 11:07.600
att sova ordentligt, att ha en
bra struktur på sin dag och då

11:07.600 --> 11:10.700
kan man behöva till exempel
läkemedel för sömnen.

11:10.700 --> 11:16.300
Något som hänger ihop med det
här med med läkemedelsbehandling i

11:16.300 --> 11:17.100
väldigt hög utsträckning,

11:17.100 --> 11:23.820
det är ju att få ökad
kunskap om den här sjukdomen och hur just jag

11:23.820 --> 11:27.800
fungerar med den här sjukdomen,
att kunna fundera kring om

11:27.800 --> 11:30.000
vad finns det för besvär jag kan
få av den här sjukdomen.

11:30.000 --> 11:31.300
Hur fungerar det?

11:31.300 --> 11:34.200
Hur fungerar jag med de här
olika besvären och vad kan jag

11:34.200 --> 11:39.800
göra själv för att må så bra som
möjligt i den här sjukdomen och

11:39.800 --> 11:44.500
om man om man inte har kunskap
så är det väldigt svårt att vara

11:44.500 --> 11:49.700

delaktig i beslut som rör ens
behandling och stöd helt enkelt

11:49.700 --> 11:56.100
för att jag ska kunna ta
ställning till om vilken om

11:56.100 --> 11:57.800
vilka insatser jag vil ha

11:57.800 --> 12:03.100
Och vad jag behöver
stöd och hjälp kring, så behöver jag

12:03.100 --> 12:07.800
ju förstås veta vad det finns
för vård och stöd att tillgå.

12:07.800 --> 12:10.700
här är en viktig insats som
Våren har, att ge

12:10.700 --> 12:16.500
att ge både personen och de
anhöriga en möjlighet att få

12:16.500 --> 12:20.600
kunskap om vad det finns för
olika stöd och

12:20.600 --> 12:25.500
behandlingsinsatser, men också
hur själva sjukdomen fungerar för att

12:25.500 --> 12:27.600
också kunna reflektera och
fundera kring.

12:27.600 --> 12:31.400
Vad innebär det här för mig,
vilka besvär i svårast för mig.

12:31.400 --> 12:39.600
Vad kan jag göra själv för att
undvika att bli försämrad till exempel.

12:39.600 --> 12:45.000
som den här kunskapen är
utbildningen ger är ju också ett

12:45.000 --> 12:48.100
hopp om att man kan faktiskt
leva ett bra liv trots att man

12:48.100 --> 12:51.100
många gånger har en svår
sjukdom.

12:51.100 --> 12:55.700
Det kan också tydliggöra det här
att många gånger så går

12:55.700 --> 13:01.500
sjukdomen i i olika skov, men perioder av
livet så kan man gå ganska bra

13:01.500 --> 13:04.500
och inte behöva så mycket
insatser andra perioder i livet

13:04.500 --> 13:10.600
så kan man behöva ganska mycket
hjälp och stöd.

13:10.700 --> 13:15.800
En annan behandlings. och stödinsats som
är viktiga är att få hjälp att

13:15.800 --> 13:21.700
träna de här funktionerna som
man får en nedsättning kring att

13:21.700 --> 13:26.000
man tränar minnesförmåga till exempel, att
man får hjälp att träna upp

13:26.000 --> 13:30.900
funktioner som har med att ha
hand om relationer

13:30.900 --> 13:36.900
till exempel, att man får träna
tillsammans med andra i en

13:36.900 --> 13:39.000
grupp till exempel.

13:39.000 --> 13:41.500
Det också
viktigt att man får insatser

13:41.500 --> 13:47.400
till familjen för att man
ska kunna må så bra och fungera så

13:47.400 --> 13:48.900
som möjligt i familjen.

13:48.900 --> 13:54.100
Vi vet att det inte bara drabbar
personen som får sjukdomen utan

13:54.100 --> 13:58.100
många personer runt
omkring och att det är väldigt

13:58.100 --> 14:02.100
viktigt med relationer och att
det fungerar i ens

14:02.100 --> 14:08.000
vardagsmiljö för att man inte
ska bli försämrad och få

14:08.000 --> 14:09.900
förvärrade besvär igen.

14:10.700 --> 14:15.200
Det som vi kallar familje
interventioner, familjeinsatser är

14:15.200 --> 14:17.800
också en viktig del av
behandlingen, sedan är det viktigt att

14:17.800 --> 14:23.300
kunna få om man har kvarstående
besvär så behöver man ofta

14:23.300 --> 14:27.200
psykologisk hjälp med
att hantera den här kvarstående

14:27.200 --> 14:31.500
besvären, hur hitta strategier,
egna strategier och träna på dem.

14:31.700 --> 14:34.100
Hur just jag ska hantera
kvarstående besvär.

14:34.140 --> 14:39.500
En annan viktig del är det här med att
jobba med krisplaner och de

14:39.500 --> 14:44.700
handlar egentligen om att få
kunskap om vad är att lära känna

14:44.700 --> 14:47.500
sig själv med den här sjukdomen.

14:47.500 --> 14:52.300

Vad är mina tidiga tecken på att jag börjar bli försämrad

14:52.300 --> 14:57.200

igen och vad behöver jag få från vård och stöd,

14:57.200 --> 15:02.000

vad behöver jag få från mina anhöriga när jag har de här tidiga tecken

15:02.000 --> 15:05.620

på försämring så att jag inte blir jättesjuk igen.

15:05.720 --> 15:10.600

En krisplan är helt enkelt ett dokument där man skriver upp det här.

15:10.600 --> 15:14.200

Vad är mina tidiga tecken på att jag börjar bli försämrad.

15:14.200 --> 15:16.500

Hur yttrar dem sig.

15:16.500 --> 15:19.800

Vad vill jag ha för hjälp då och av vem.

15:21.520 --> 15:26.740

Det är ett viktigt verktyg i jobbet för att undvika försämring.

15:27.620 --> 15:32.900

En annan viktig del är det här med att samordna insatser och planera insatser

15:32.900 --> 15:37.600

tillsammans och många gånger så behöver man när man har en

15:37.600 --> 15:41.800

psykos sjukdom många insatser från många olika aktörer, vilket

15:41.800 --> 15:44.100

kan skapa en stor rörighet.

15:44.100 --> 15:51.400

Där är det viktigt att man får hjälp av vården att samordna de här

15:51.400 --> 15:56.000
insatserna, att man har tydliga
vårdplaner eller samordnad

15:56.000 --> 16:00.200
individuella planer som man
behöver när man får hjälp från både kommunen

16:00.200 --> 16:01.300
och regionen.

16:01.300 --> 16:06.700
Vilket många behöver få under
perioder av livet, så att alla

16:06.700 --> 16:07.400
är med på, vad har vi för plan

16:07.400 --> 16:08.700
Vad har vi för plan här,

16:08.700 --> 16:10.400
Vad ska vi göra, när och vem gör vad?

16:10.600 --> 16:16.000
Och så blir tydligt och klart
för personen själv och för de

16:16.000 --> 16:21.400
anhöriga, det i sig kan skapa en
stor trygghet att bidra liksom

16:21.400 --> 16:26.000
till en återhämtning, att man
mår bättre att man känner att

16:26.000 --> 16:30.200
man har kontroll över sitt liv
trots att man kanske har mycket

16:30.200 --> 16:31.960
besvär av sjukdomen just då.

16:31.960 --> 16:35.430
Annat viktigt är det här med stöd i boende och

16:36.600 --> 16:37.200
till sysselsättning.

16:37.200 --> 16:43.100
Vi vet att det är ju liksom gör
oss ju alla gott att bo på ett bra

16:43.100 --> 16:47.500

sätt som fungerar och också ha
någonting att göra om dagarna att

16:47.500 --> 16:51.400
känna mening i det man gör om
dagarna och det här är ibland

16:51.400 --> 16:57.800
har man en svår sjukdom och
mycket besvär under en period så

16:57.800 --> 17:02.500
är det viktigt att man får väldigt mycket stöd och
hjälp i att upprätthålla och att

17:02.500 --> 17:06.200
ha ett bra boende att det
fungerar i vardagen, men också

17:06.200 --> 17:09.700
att man har någonting att göra
på dagarna så att man inte

17:10.600 --> 17:16.400
fastnar själv ensam och isolerad
för då vet vi också att risken

17:16.400 --> 17:19.400
att du får större besvär
faktiskt är högre.

17:19.400 --> 17:22.200
Sedan behöver man

17:22.260 --> 17:27.500
också få hjälp med det här med att ta hand om
sin egen hälsa och inte bara den

17:27.500 --> 17:31.700
psykiska hälsan utan även den
fysiska, att få att komma ut

17:31.700 --> 17:36.200
varje dag, att röra på sig att
sova ordentligt och att äta på

17:36.200 --> 17:37.000
regelbundna tider.

17:37.000 --> 17:43.700
För det påverkar ju också förstås
helhets mående och som också främjar

17:43.700 --> 17:47.820

återhämtningen och minskar
risken för att man faktiskt blir försämrad.

17:48.000 --> 17:52.100
När vi är inne på
behandling och stödinsatser så

17:52.100 --> 17:56.320
blir det tydligt att här är vi
fler aktörer som behöver göra mycket.

17:56.380 --> 18:02.300
Jag brukar säga att i det här området så behöver verkligen väldigt
många

18:02.300 --> 18:06.800
jobba mot samma mål och att vi
behöver göra mer och att vi behöver

18:06.800 --> 18:10.400
göra det tillsammans, men det
kan vara bra att veta att vissa

18:10.500 --> 18:15.700
saker är liksom kommunens ansvar
vissa saker är regionens ansvar

18:15.700 --> 18:20.300
och då menar jag hälso- och
sjukvården, men mycket är också

18:20.300 --> 18:25.000
deras gemensamma ansvar, och därför är det
viktigt att man just med den här

18:25.000 --> 18:32.000
samordningen, till exempel från
socialtjänsten i kommunen så får

18:32.000 --> 18:37.000
man hjälp med boendestöd till exempel
som kan vara en viktig insats i

18:37.000 --> 18:40.600
hemmet, man kan få hjälp med en
kontaktfamilj eller

18:40.600 --> 18:46.400
kontaktperson för att komma ut
på sociala aktiviteter, man kan

18:46.400 --> 18:51.800
anhörigstöd från kommunen som
anhörig och det kan många

18:51.800 --> 18:54.700
gångerna vara väldigt viktigt för
som anhörig så kan det många

18:54.700 --> 18:58.400
gångerna vara väldigt väldigt
väldigt svårt och

18:58.400 --> 19:03.000
ansträngningarna att stödja och
hjälpa någon som har en psykos

19:03.000 --> 19:07.500
sjukdom, men man kan också få hjälp att ansöka om god man och

19:07.500 --> 19:09.400
personligt ombud från kommunen.

19:10.500 --> 19:16.000
Vården hälso- och sjukvården som
regionen ju ansvarar för

19:16.000 --> 19:20.000
där är det ju behandling och
vårdinsatser av olika slag i

19:20.000 --> 19:27.000
heldygns vård när man är så sjuk att man behöver
behöver vård dygnet runt, man har

19:27.000 --> 19:29.800
där också psykiatrisk
specialistvård en

19:29.800 --> 19:33.000
öppenvårdsmottagning brukar det
ofta vara när man har en

19:33.000 --> 19:37.900
kontinuerlig kontakt där man
också ska ha kontakt när man mår

19:37.900 --> 19:43.100
sämre för att få mer insatser,
att man ska kunna få mer

19:43.100 --> 19:47.400
insatser då och kanske när man
mår bättre och allting fungerar så ska

19:47.400 --> 19:50.700
man ändå ha en kontinuerlig
avstämning och kontakt med öppenvården.

19:50.700 --> 19:54.700
Men regionen och hälso-
och sjukvården ansvarar också

19:54.700 --> 19:58.400
för all form av akutsjukvård,
men också för primärvård,

19:58.400 --> 20:03.300
vårdcentralen, det vill säga att man också får hjälp med fysisk
hälsa

20:03.300 --> 20:08.800
till exempel om man har
diabetes, eller hjärt-kärlsjukdom och så.

20:10.500 --> 20:18.900
Innan vi avslutar så vill jag
också berätta några saker om hur

20:18.900 --> 20:27.200
man som anhörig kan stödja någon
med en psykos sjukdom och där

20:27.200 --> 20:31.000
tycker jag att det är viktigt
att komma ihåg det här att

20:31.000 --> 20:34.000
själv också stå för det här hoppet.

20:34.000 --> 20:37.800
Att när personen mår som
allra sämst och allt känns

20:37.800 --> 20:41.200
väldigt mörkt, att faktiskt påminna
sig själv om att påminna

20:41.200 --> 20:44.200
personen om det går att leva ett
bra liv.

20:44.200 --> 20:50.000
Och det finns mycket filmer och
bra mycket material om historier

20:50.000 --> 20:54.800
och berättelser om personer som
har levt under svåra

20:54.800 --> 21:01.000
omständigheter och haft en svår

sjukdom under många år, men som sedan har

21:01.000 --> 21:05.000
hittat sätt att komma vidare och
har återhämtat sig och idag

21:05.000 --> 21:10.400
Lever ett bra liv på sina egna
villkor och det är en

21:10.400 --> 21:15.000
viktig sak man kan göra som
anhörig att faktiskt hålla liv i det där hoppet.

21:15.100 --> 21:18.800
Det är också något som är
viktigt att det inom vård och

21:18.800 --> 21:22.500
stöd också bidrar till och
påminner om det här hoppet.

21:22.500 --> 21:28.100
Det är också viktigt att hjälpa till
att uppmuntra små steg att man

21:28.100 --> 21:31.800
också kommer ihåg att under
perioder när man har mycket

21:31.800 --> 21:36.600
besvär så kan det är väldigt
väldigt mycket var väldigt

21:36.600 --> 21:40.400
väldigt svårt och att faktiskt
det handlar inte om att man är

21:40.400 --> 21:44.900
liksom slö eller och ovillig, utan
att det faktiskt kan handla om att man

21:44.900 --> 21:49.200
just då inte har förmågan och då är
det viktigt att man inte ställer

21:49.200 --> 21:54.900
för höga krav, med det sagt så är
det också viktigt att ha

21:54.900 --> 22:01.800
rimliga förväntningar, att tro på
att du har en förmåga att påtala

22:01.800 --> 22:08.700
och liksom visa på att du kan
och jag vill hjälpa och stötta dig.

22:09.440 --> 22:15.400
För att många med psykosjukdom har en
ganska låg tilltro till den egna

22:15.400 --> 22:19.880
förmågan att det i sig kan leda
till att man faktiskt mår mycket sämre.

22:21.060 --> 22:24.800
En annan viktig sak som man
kan göra som anhörig är att

22:24.800 --> 22:29.000
hjälpa till att behålla den här
strukturen i vardagen, att kanske

22:29.000 --> 22:33.300
komma överens om att jag ringer
dig på morgonen så att du kommer

22:33.300 --> 22:38.200
upp på morgonen och äter frukost till exempel, eller vill du
att att vi tillsammans går en

22:38.200 --> 22:40.220
promenad på lunchen för att
komma ut.

22:41.020 --> 22:46.800
Det kan vara väldigt viktiga och hjälpsamma insatser
och där kan man ju förstås också

22:46.800 --> 22:51.260
få hjälp av vård- och stöd om
man behöver det.

22:51.280 --> 23:02.100
Det är också viktigt att tänka att låta saker ta tid, det kan vara
perioder som är svåra och det är

23:02.100 --> 23:07.900
mycket inte fungerar men att
hålla kvar vid hoppet och om de är

23:07.900 --> 23:10.300
att de kommer börja fungera,

23:10.400 --> 23:15.700
men att det kan ta tid att låta
det ta tid och inte pressa på för mycket.

23:15.840 --> 23:20.800
Avslutningsvis så ska
jag säga någonting om hur man

23:20.800 --> 23:26.300
kan tänka kring bemötande just vid
när man har väldigt

23:26.300 --> 23:28.600
väldigt mycket besvär och
hallucinationer och

23:28.600 --> 23:32.960
vanföreställningar de här
tankestörning allt som jag var inne på.

23:33.000 --> 23:38.400
Oftast är ju personen väldigt
väldigt rädd och själv väldigt förvirrad

23:38.400 --> 23:44.100
och väldigt otrygg och då är det
ofta väldigt viktigt i bemötande

23:44.100 --> 23:48.400
att själv försöka behålla lugnet, men
det kan vara väldigt svårt, men

23:48.400 --> 23:51.100
vi kan vara väldigt viktigt man
kan försöka hitta lite

23:51.100 --> 23:52.300
strategier själv.

23:52.300 --> 23:57.800
Ta några djupa andetag för att visar
du att du är lugn, så kan de

23:57.800 --> 24:02.200
också att ingjuta att personen
själv känner okej det är kanske

24:02.200 --> 24:06.200
inte så mycket farligt att vara rädd
för för här är ju mina anhöriga

24:06.200 --> 24:09.700
som som ter sig lugn och inte är så
rädd.

24:10.400 --> 24:15.500
Det är också viktigt att man

24:15.500 --> 24:20.000
lyssnar på personen även
fast man berättar någonting som

24:20.000 --> 24:24.100
för en själv är helt, att man
inte förstår det liksom inte

24:24.100 --> 24:28.000
alls stämmer överens med min
bild av verkligheten, så lyssna,

24:28.000 --> 24:30.900
bekräfta upplevelsen.

24:30.900 --> 24:37.200
Du behöver inte bekräfta själva fakta, men bekräfta

24:37.200 --> 24:42.400
upplevelsen, för även om man ger
uttryck för kanske du tycker den

24:42.400 --> 24:46.700
bisarr föreställning, så
är det oftast känslorna bakom

24:46.700 --> 24:51.500
den här föreställningarna och är
verkliga och det är viktigt att

24:51.500 --> 24:55.400
komma ihåg, man måste ha en stor
respekt och man också måste

24:55.400 --> 24:59.680
också visa tid och vilja
faktiskt lyssna.

24:59.680 --> 25:05.200
Att det du delar med mig är
någonting som som är viktigt för

25:05.200 --> 25:06.980
mig att höra på.

25:09.320 --> 25:14.300
Det är också viktigt att visa respekt för integritet,
många gånger när man har som

25:14.300 --> 25:19.700
allra svårast så kanske man inte
vill ha folk nära en och då

25:19.700 --> 25:23.800
behöver man ge personen ett visst
utrymme, för den delen så här det ju

25:23.800 --> 25:26.500
också viktigt att hela tiden påtala
att jag finns här.

25:26.500 --> 25:31.400
Jag finns här om du vill ha
hjälp och att försöka liksom

25:31.400 --> 25:34.300
våga också stå kvar och avvakta
lite.

25:34.300 --> 25:38.300
Sedan är det förstås situationer
då

25:38.300 --> 25:42.800
det blir väldigt, väldigt
allvarligt och då är det viktigt

25:42.800 --> 25:43.600
att börja tänka.

25:43.600 --> 25:48.400
Vad är viktigast just nu för att
göra den här personen trygg.

25:48.400 --> 25:49.800
Vilka kan vi ringa?

25:49.800 --> 25:56.100
Hur kan vi liksom få de här
akuta sakerna att fungera just

25:56.100 --> 25:59.600
nu och det kan ju handla om att
man behöver kontakta någon inom

25:59.600 --> 26:03.300
psykiatrin eller inom vården, men då tänker jag också att det

26:03.300 --> 26:06.900
är väldigt viktigt att prata med
personen om, är det någon du har

26:06.900 --> 26:10.000
förtroende för, är någon vi kan
ringa just nu?

26:10.300 --> 26:13.300

Finns det någonting jag kan göra för dig just nu?

26:13.300 --> 26:18.700
För att du ska känna dig lite tryggare och den frågan kan

26:18.700 --> 26:23.000
faktiskt vara en öppning till att att situationen lugnar ner sig.

26:23.000 --> 26:29.600
Är situationen väldigt kaotisk så kan man också behöva inte

26:29.600 --> 26:33.300
ställa öppna frågor utan säga att nu vet du nu gör vi så här att

26:33.300 --> 26:38.200
att nu ringer jag den här den här personen, så

26:38.200 --> 26:41.500
att du kan få hjälp och då är det viktigt också att det

26:41.640 --> 26:44.920
tydligt men vad gör jag och varför.

26:47.060 --> 26:53.900
Med det tänkte jag avsluta den här föreläsningen och men också skicka med er att

26:53.900 --> 26:59.200
psykossjukdomar kan vara otroligt svårt för alla

26:59.200 --> 27:03.180
inblandade periodvis, men det finns alla möjligheter till återhämtning.

27:03.220 --> 27:07.900
Det går att leva ett bra liv med psykossjukdom och det finns

27:07.900 --> 27:10.260
jättemycket hjälp och vård och stöd.

27:10.300 --> 27:14.000
Det kan vara svårt att hitta rätt från början.

27:14.000 --> 27:16.000
Det kan ta lång tid innan

27:16.000 --> 27:20.300
det börjar fungera men det kan
fungera och jag vill också passa

27:20.300 --> 27:23.900
på att tipsa om en hel del bra
filmer som man kan se

27:23.900 --> 27:29.100
tillsammans och också
informationssidor som man kan få

27:29.100 --> 27:35.100
mer information och hjälp och
stöd, så tack så mycket för mig.