

Utökad utredning av 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?

Den utökade utredningen påbörjas så snart som möjligt efter att basutredningen är avslutad. Det tar mellan ett och tre besök att göra utredningen. Väntetiden varierar. Du kan fråga personalen som gjorde basutredningen om 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 när du gör den utökade utredningen. Det är oftast en läkare, psykolog eller både och. Ta gärna med en närstående på besöken. Att ha med någon du känner kan vara ett bra stöd.

Hur?

Den utökade utredningen bygger på basutredningen. Resultaten från utredningarna 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 med hjälp av så kallade skattningsskalor.

INTERVJUER

En viktig del av utredningen består av en intervju. I den får du berätta om dina besvär och svara på frågor som utgår från dina självskattningar. Du får också frågor om din sjukdomshistoria. 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 också viktigt att ta reda på om du har problem i din vardag, exempelvis med relationer eller i ditt arbetsliv. Detta för att veta vilken typ av hjälp du behöver.

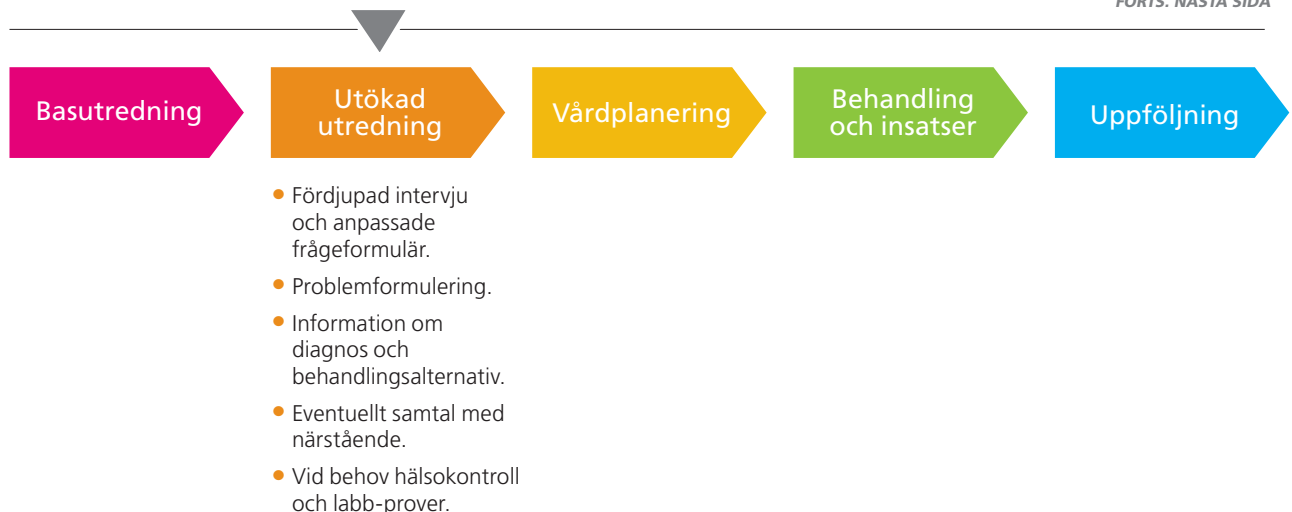
Om det är möjligt vill vi intervjua någon som står dig nära. Närstående kan ofta bidra med viktig information om symtomen, hur de förändrats över tid och annat som kan vara bra för oss att känna till och som kan komplettera din berättelse.

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.

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.

Vad händer sen?

När utredningen är färdig går vårdpersonalen igenom den tillsammans med dig. Om den visar att 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.

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 oftast 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 både maniska och depressiva symtom.

Vanliga symtom vid mani: minskat behov av sömn, ökad energi, upprymdhet, extremt stort självförtroende, att lätt bli irriterad, bete sig omdömeslöst och ta risker. Vid svår mani kan man ibland bli aggressiv.

Vanliga symtom vid depression: minskad energi, nedstämdhet, 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:

- **Bipolär typ I** innebär att man växlar mellan depression och mani. Under maniska perioder får en del även vanföreställningar eller tillfälliga psykoser. Diagnosen kallades tidigare för manodepressiv sjukdom.
- **Bipolär typ II** är en mildare form av bipolär sjukdom då man växlar mellan depressioner och en mildare form av mani, så kallad hypomani.

Bipolär sjukdom har man ofta hela livet men man kan vara symtomfri och leva som vanligt. Med åren brukar sjukdomen också bli lättare att hantera. Det beror ofta 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 på samma tider samt att gå upp och gå och lägga sig ungefär samma tid varje dag är en bra grund.
- Att motionera är bra. Du kan till exempel promenera eller cykla. När du rör på dig bildas ämnen i kroppen som ger lugn och välbefinnande. Det blir också lättare att koncentrera sig.
- När du mår dåligt är det extra viktigt att du är försiktig eller slutar helt med alkohol och inte använder droger.

Vill du veta mer?

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

Böcker

- *Mitt galna liv – en memoar om psykisk sjukdom*. Arvid Lagercrantz. Lind & Co (2013).
- *Bron blev inte slutet*. Av Solveig Johansson. Atremi (2006).

Patientföreningar

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

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