

## Behandling av psykossjukdom

Psykossjukdomar behandlas med läkemedel i kombination med utbildning och terapi. Du och vårdpersonalen diskuterar tillsammans fram vilken behandling som passar dig bäst. Du kommer också att få en kontaktperson som hjälper dig att samordna din vård.

### Kontaktperson

Om du har, eller troligen har, en psykossjukdom kommer du att få en egen kontaktperson. På en del mottagningar kallas kontaktpersonen för case manager, samordnare eller fast vårdkontakt.

Din kontaktperson hjälper till att samordna olika delar i vården. Kontaktpersonen kan stödja dig i att formulera dina problem, behov och mål och hjälper dig att följa upp och utvärdera din vård.

Är det något du undrar över eller behöver hjälp med när det gäller din vård kan du vända dig till din kontaktperson. Det är bra om ni träffas regelbundet för att tillsammans följa upp hur du mår och hur din vardag fungerar.

### Läkemedelsbehandling

Behandling med läkemedel är oftast en förutsättning för att man ska kunna ta till sig andra insatser. Det finns flera läkemedel med god effekt på symtom som rösthallucinationer och vanföreställningar. Målet är att du ska få en medicinering som hjälper dig och som gör att din vardag fungerar.

De antipsykotiska läkemedel som används är inte beroendeframkallande. De kan tas som tabletter eller injektioner.

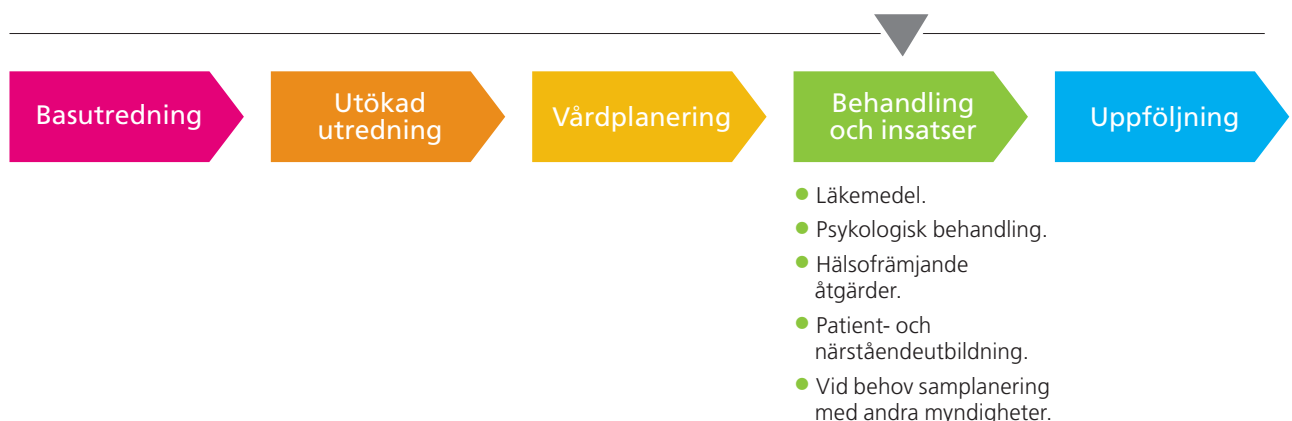
### MEDICINEN PROVAS UT

Vilken medicinering och dos som fungerar bäst är individuellt och provas ut i nära samråd mellan dig och din läkare. Det beror bland annat på vilken effekt läkemedlet har och hur du upplever eventuella biverkningar. Din läkare kan berätta vilka biverkningar som är vanligast för de olika läkemedlen. Prata alltid med vårdpersonalen om du får biverkningar.

### VIKTIGT ATT FORTSÄTTA MED MEDICINEN

När du börjat ta läkemedel är det viktigt att du inte slutar utan att prata med din läkare. De flesta patienter med en psykossjukdom blir sjuka igen om de slutar ta sin medicin.

Behandling med antipsykotiska läkemedel kan kompletteras med läkemedel mot sömnproblem, depression och/eller ångest. Prata med din läkare om du har sådana problem.



Den utökade utredningen visar att du har en psykossjukdom. Du kommer därför att bli erbjuden lämplig **behandling** och andra insatser som kan hjälpa dig.

## Pedagogiska insatser

### PATIENT- OCH NÄRSTÅENDEUTBILDNING

Våra mottagningar erbjuder utbildning om psykosjukdom, så kallad psykopedagogisk intervention (PPI), både för dig som patient och dina närstående. Om du har kunskap om sjukdomen, behandlingen och hur psykosjukdomen påverkar din livssituation blir den lättare att hantera. Utbildning kan också minska risken för återfall eftersom kunskap ofta ökar motivationen att följa behandlingen.

### PATIENTUTBILDNING

För många är det bra att delta i en patientutbildning med fokus på personliga mål. Utbildningen ger kunskap om din sjukdom och du får öva på färdigheter som du kan ha nytta av i vardagen. Du får bland annat lära dig vad som ökar risken för att du ska bli sjuk igen och hur du kan förebygga det. Ofta ingår hemuppgifter då du får träna på något mellan träffarna.

För det mesta erbjuder vi någon av utbildningarna *Ett självständigt liv (ESL)* och *Illness management and recovery (IMR)*, som betyder ”sjukdomshantering och återhämtning”.

## Psykologisk behandling

### SOCIAL OCH INTELLEKTUELL TRÄNING

Många med psykosjukdom har svårigheter med koncentration, minne, problemlösning och sociala förmågor. Om du har problem med det kan du få så kallad integrerad psykologisk terapi (IPT-k). I behandlingen övar du intellektuella och sociala förmågor i grupp.

### KOGNITIV BETEENDETERAPI

Kognitiv beteendeterapi (KBT) kan vara ett komplement till läkemedelsbehandling. I KBT utgår man från att tankar, känslor och beteenden

hänger ihop, påverkar varandra och går att förändra. I KBT väljer du och din terapeut ut mål och delmål som du vill uppnå. Ni arbetar mot målen under regelbundna träffar och med hjälp av hemuppgifter

## Insatser för bättre hälsa

För dig som har en psykosjukdom är det viktigt att ta hand om din allmänna hälsa. Personer med psykosjukdom har en ökad risk att få exempelvis hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes och övervikt. Det kan bero på att man sitter still mycket och har dåliga matvanor. En del läkemedel har också viktuppgång som biverkning. Du kan därför bli erbjuden insatser som är bra för din hälsa. Det kan till exempel vara:

- Råd om kost och motion, enskilt eller i grupp.
- Aktivitetsgrupper som promenärer eller styrketränar tillsammans.
- Hjälp och stöd för att sluta röka.
- Recept på fysisk aktivitet.

### Vill du veta mer?

Här hittar du mer information om psykosjukdomar och vad du kan göra för att må bättre:

- 1177 Vårdguiden, [1177.se](http://1177.se).
- Psykosregistret, [battrepsykosvard.se](http://battrepsykosvard.se).
- Broschyr om socialstyrelsens nationella riktlinjer för psykosociala insatser vid schizofreni eller schizofreniliknande tillstånd, [socialstyrelsen.se/publikationer2012/2012-10-1](http://socialstyrelsen.se/publikationer2012/2012-10-1).
- Landstingets vårdprogram, [www1.psykiatristod.se/psykiatristod](http://www1.psykiatristod.se/psykiatristod).