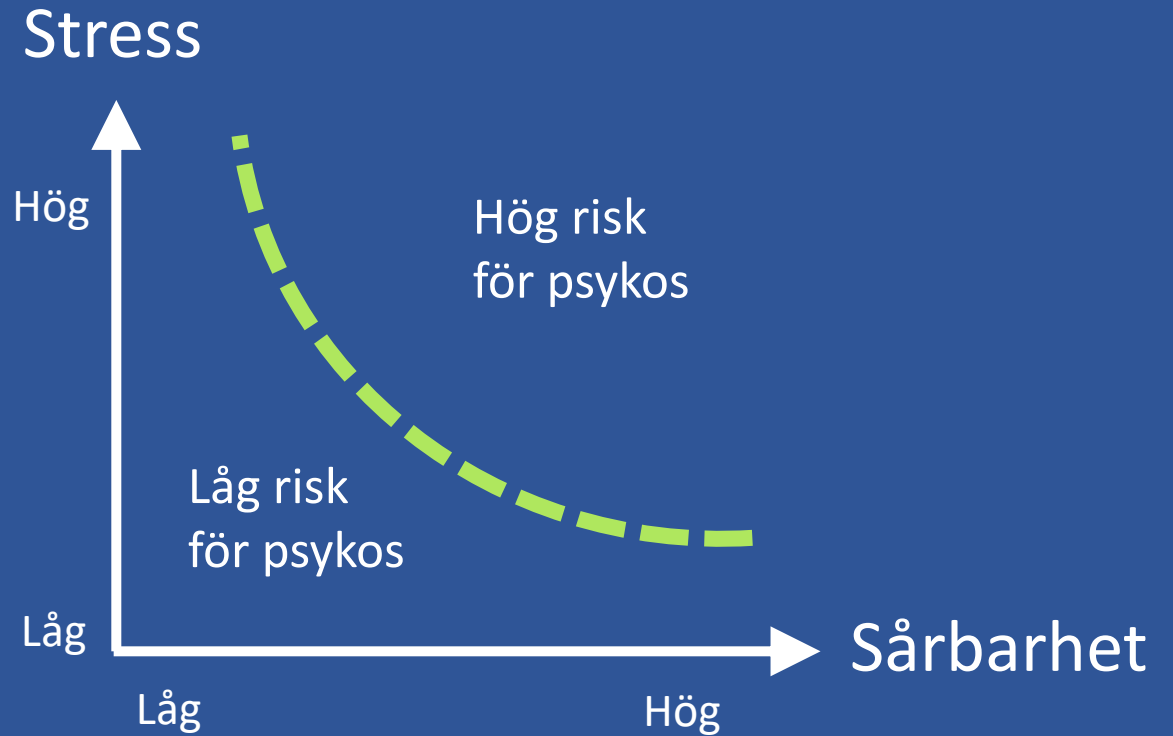


# Varför blir man sjuk?

Hög sårbarhet + hög nivå av ohälsosam stress = hög risk att insjukna

Exempel på ohälsosam stress

- Brist på sömn
- Konflikter
- Använda droger
- Svåra livshändelser



# Insatser för återhämtning från region och kommun

## LÄKEMEDEL – minska symtom och sårbarhet

- Rätt dos till rätt person vid rätt tillfälle
- Samarbete och delaktighet i beslut tex depot?
- Kunskap och stöd att använda läkemedel

## UTBILDNING – egenmakt och gemensam förståelse

- Minska falska föreställningar
- Förståelse för hur sjukdomen påverkar mig
- Hur kan jag hantera besvär undvika försämring
- Hopp - det finns hjälp och återhämtning är möjlig

## INSATSER TILL FAMILJEN – fungera bättre tillsammans

- Hantera besvär och minska risk för kraftig försämring
- Träna på att kommunicera
- Ställa rimliga förväntningar

## TRÄNING AV FUNKTIONER OCH HJÄLPMEDEL

- Minnesträning
- Strategier för tex struktur och rutiner i vardagen
- Social färdighetsträning
- Tekniska hjälpmedel och kognitivt stöd

## PSYKOLOGISK BEHANDLING

- Kognitiv beteende terapi för hjälp att hantera besvär, tankar och känslor
- Förändra svåra tankar/känslor och hitta egna strategier

## KRISPLAN – förhindra försämring

- Vad kan vi göra för att minska försämring
- Vad är tidiga tecken och vem ska vi kontakta när
- Lära känna besvär, mina risk och stressfaktorer

## SAMORDNING OCH PLANERING

- Överenskommelser om och plan förvård och stöd insatser
- Samarbete kring vårdplan och eventuellt samordnad individuell plan (SIP)

## STÖD I BOENDE OCH TILL SYSSELSÄTTNING

- Stöd till arbete
- Stöd för en fungerande vardag
- Meningsfull sysselsättning

## STÖD TILL HÄLSA

- rutiner som får mig att må bra (kost, motion, sömn)

# Se och läs mer

[Ted talk - Evelyn Saks, professor med schizofreni](#)

[Film - Jag försvann i 10 år, Åsa Höij berättar \(youtube.com\)](#)

[Film - När mediciner hjälper \(vimeo.com\)](#)

[Vad beror psykos på? – Om stress och sårbarhetsmodellen \(youtube.com\)](#)

[Sveriges radio – Psykosen och vetenskapen](#)

[Film - Stress och sömnbrist gjorde det svårt att sortera alla intryck, Hannes berättar \(vimeo.com\)](#)

[Schizofreniförbundet](#)

[NSPH Nationell samverkan för psykisk hälsa](#)

[RSMH, Riksförbundet för social och mental hälsa](#)

[Fakta och råd om schizofreni, 1177 Vårdguiden](#)

[Fakta och råd om psykos, 1177 Vårdguiden](#)

[Leva med schizofreni, tips och råd till dig som lever med eller är anhörig/närstående, Janssen-Cilag AB](#)

[Nyheter, råd och kunskap om psykossjukdomar, Otsuka Pharma Scandinavia AB](#)