

1. Introduksjon

*Velkommen til
kurs for personer med bipolar lidelse!*

Hva er hensikten med kurset?

- Økt kunnskap om lidelsen
- Bedre forståelse av deg selv og din bipolare lidelse
- Større bevissthet om hva som kan gjøre det lettere å leve med lidelsen
- Kunnskap om prinsipper og tiltak for hvordan forebygge og mildne tilbakefall
- Kunnskap om gode tiltak ved tilbakefall
- At den enkelte involverer pårørende og andre viktige personer

Dagens program

- Praktiske opplysninger
- Bli kjent - hvem er dere?
- Hva er bipolar lidelse?
 - Summegruppe: Om å få diagnosen og egen holdning til lidelsen
- Går det an å forebygge tilbakefall?
 - Ulike faser – ulike utfordringer
- Kursets innhold og oppbygning
- Summegruppe: Hvordan lidelsen har påvirket selvbildet m.m.
- Egenaktivitet til neste gang
- Oppsummering

Praktiske opplysninger

- Toaletter
- Pauser
- Meld fravær
- Taushetsplikt
- Kom tidsnok

Presentasjonsrunde

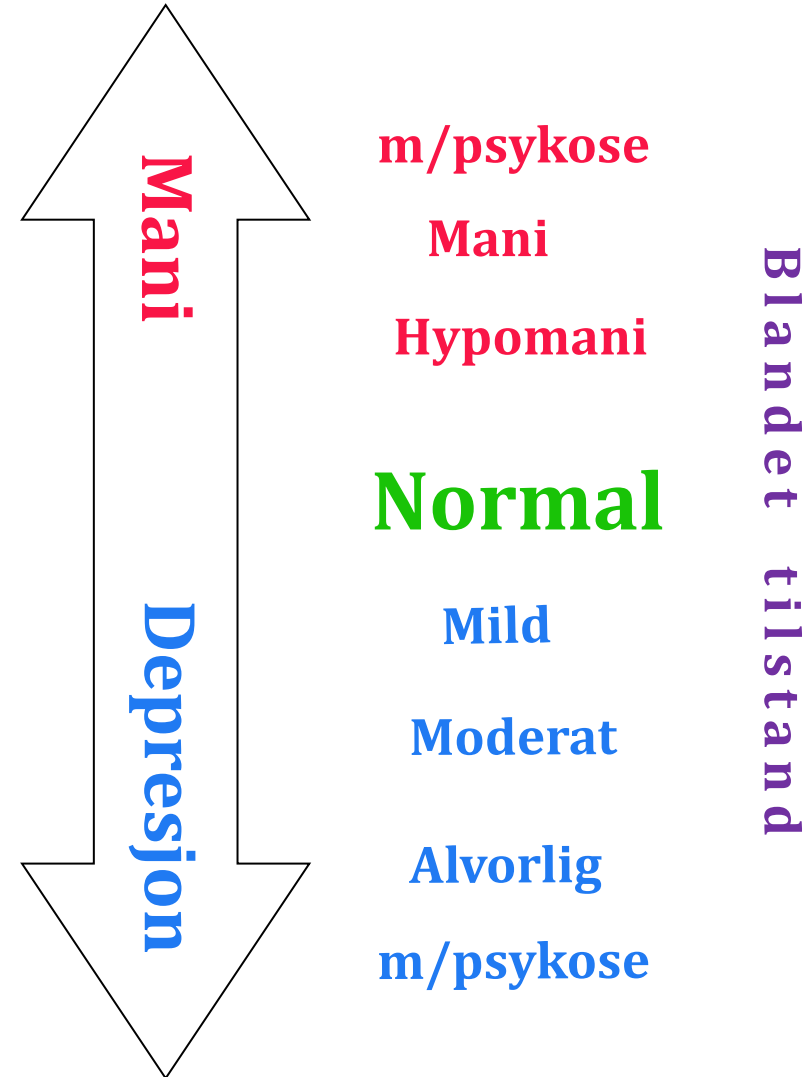
- Navn og alder
 - Interesser og hobbyer
 - Livssituasjon
-
- Type bipolar lidelse
 - Hvor lenge har du hatt diagnosen?
 - Hvor lenge har du vært i behandling?
 - Hva er dine forventninger til kurset?

Hva er bipolar lidelse?

- Omtales som en stemningslidelse eller affektiv lidelse
- Tidligere kalt manisk-depressiv lidelse

”Bi-polar” betyr to poler

Stemningsleiet svinger mellom perioder med normalt stemningsleie og de to polene



Bipolare diagnoser

- Bipolar I lidelse
- Bipolar II lidelse
- Syklotym lidelse
- Annen spesifisert bipolar og relatert lidelse
- Uspesifisert bipolar og relatert lidelse

**Mani
(Bipolar I)**

Blandet tilstand

**Hypomani
(Bipolar II)**

Normal

Mild depresjon

**Alvorlig
depresjon**

**Moderat
depresjon**



Hvorfor diagnostisere?

- Kvalitetssikring – få riktig behandling
- Kan utløse rettigheter
- Fagterminologi forenkler kommunikasjon
- Bidrar til å forklare tidligere atferd

Utbredelse

I løpet av livet utvikler omtrent:

- 1 % bipolar I lidelse
- 2 % bipolar II lidelse
- Ytterligere noen prosent utvikler syklotymi og andre spesifiserte og uspesifiserte varianter

Summegruppe

1. Hvordan var det å få diagnosen?
 - Hva følte du? Ble du lettet, forvirret, sint, lei deg...
 - Var du enig i diagnosen?
2. Hva er din holdning til diagnosen og det å ha lidelsen nå?

Går det an å forebygge tilbakefall?

En av hovedhensiktene med kurset er å dele kunnskap om hvordan forebygge, forkorte og mildne tilbakefall

Det finnes to hovedgrupper av tiltak:

- 1. Medikamentell behandling**
- 2. Psykososiale behandlingsformer**

Hva vet vi om effekten av disse?

Medikamentell behandling

- For mange har medikamenter god tilbakefallsforebyggende effekt
- Er fortsatt den grunnleggende behandlingsformen

Men noen:

- ønsker ikke å bruke medikamenter
- har ikke forebyggende effekt av medisiner
- har kun delvis effekt

Dermed er det behov for andre behandlingsformer

Psykososiale tiltak

- Behandlingsformer som bipolarkurs kan ha svært god tilleggseffekt til medikamenter
- Kreves stor egeninnsats og ofte et godt samarbeid med gode hjelpere som pårørende og helsepersonell

Viktig med tidlig innsats!

Best tilbakefallsforebyggende effekt ved å etablere gode tiltak tidlig i sykdomsforløpet

Ikke vent med tiltak du kan gjøre nå!

Ulike faser – ulike utfordringer

Forebygging

Gjøres i
vedlikeholds-
fasen

1. Vedlikeholdsfasen (≈stabil)

2. Varselfasen (milde symptomer)

3. Sykdomsfasen (depresjon, (hypo)mani, m/u psykose og selvmordsrisiko)

4. Tilfriskningsfasen (symptomer i bedring)

- Å utvikle eller opprettholde en regelmessig, sunn og balansert livsstil som tar hensyn til risikofaktorer for tilbakefall
- Å utforske varselsignaler på tilbakefall og planlegge motsykliske tiltak for å stoppe eller mildne en begynnende sykdomsepisode
- Å planlegge tiltak og inngå avtaler om hjelp ved framtidige sykdomsepisoder. Gode forberedelser mildner episoder og reduserer negative konsekvenser
- Å sikre tilfriskningen og unngå tilbakefall. Løse og bearbeide følelsesmessige, relasjonelle og økonomisk-praktiske konsekvenser

Stemningsdagbok
Forebyggelsesplan

Forebyggelsesplan

Kriseplan

Kursets innhold og oppbygning

- | | | |
|---|---|---|
| 1. Introduksjon | } | Generell kunnskap om bipolare lidelser og introduksjon til temaet forebygging |
| 2. Erfaringsformidling. Om forebygging i vedlikeholdsfasen og stemningsdagbok | | |
| 3. Hypomani og mani | | |
| 4. Depresjon og blandede tilstander | | |
| 5. Årsaker og forløp | | |
| 6. Søvn og regelmessighet | } | Forebygging i vedlikeholdsfasen |
| 7. Stress og angst | | |
| 8. Rusmidler. Stressmestring | | |
| 9. Medikamenter | | |
| 10. Varselsignaler og tiltak | } | Forebygging i varselfasen |
| 11. Forberedelser til affektive episoder og tilfriskning | } | Forebygging og håndtering av negative konsekvenser i sykdoms- og tilfriskningsfasen |
| 12. Familie og åpenhet | } | |
| 13. Selvhjelp, oppsummering og evaluering | } | Selvhjelp m.m. |
| 14. Oppstart selvhjelpsgruppe | | |

Summegruppe

Hvordan har lidelsen påvirket...

1. Hvordan du ser på og forstår deg selv?
2. Hvordan du tror andre ser på deg?

Egenaktivitet til neste gang

- Fyll ut skjemaet Brief-IPQ

QR

«Livet med Bipolar lidelse»

QR



- I podcasten gir Nina Emilie Ørbech deg et innblikk i hennes erfaringer med å få diagnosen. Hun formidler også hvordan hun har opplevd de ulike fasene i lidelsen og hvordan hun har taklet de store svingningene i hverdagen.
- Sammen med Nina Emilie, som er erfaringsformidler og sosionom, deltar også psykologspesialist Dag V. Skjelstad og spesialkonsulent Kari Lund fra Vestre Viken.

Oppsummering

- Hvordan har det vært i dag?
- Spørsmål?

Presentasjonen er utformet av Vestre Viken, i samarbeid med erfaringsspesialister og Bipolarforeningen.

Prosjektet er støttet av Rådet for psykisk helse gjennom Stiftelsen DAM



Rådet for psykisk helse

