

WEBVTT

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

00:00.166 --> 00:01.793

Det är förstås aldrig roligt

00:01.793 --> 00:03.420

att få en kronisk diagnos

00:03.420 --> 00:05.213

och veta att det här hemska

00:05.213 --> 00:06.339

som man sökte för

00:06.339 --> 00:08.008

det kan komma tillbaka

00:08.008 --> 00:10.135

om man inte tar läkemedel.

00:11.428 --> 00:12.637

Man

00:12.637 --> 00:15.390

upplever ofta en rädsla för vad det

00:15.390 --> 00:17.434

innebär för livet framöver.

00:17.726 --> 00:18.727

Hur kommer det här påverka

00:18.727 --> 00:20.353

med möjlighet att hitta en
partner

00:20.353 --> 00:23.189

och göra karriär och skaffa
barn.

00:24.190 --> 00:25.358

Och man får ju ofta

00:25.358 --> 00:26.693

tidigt höra att man måste göra

00:26.693 --> 00:28.486

massor av livsstilsförändringar

00:28.486 --> 00:29.904

för att må bra i den här
sjukdomen.

00:30.613 --> 00:31.823

Det kan kännas som att

00:31.823 --> 00:33.491

allt är förbjudet, att

00:33.491 --> 00:35.243

livet smalnar av och att

00:35.243 --> 00:37.620

möjligheterna som förut var helt

00:37.620 --> 00:39.789

oändliga nu minskar till ett

00:39.789 --> 00:40.248

minimum.

00:42.751 --> 00:44.169

Förstås och kan vara

00:44.169 --> 00:45.920

jättesvårt att identifiera sig

00:45.920 --> 00:48.089

också med att ha en psykisk
sjukdom

00:48.089 --> 00:49.591

och även om

00:49.591 --> 00:51.801

vi har ett mer öppet

00:51.801 --> 00:52.886

samhälle idag som

00:52.886 --> 00:55.680

där vi pratar mycket mer om

00:55.680 --> 00:58.183

psykisk ohälsa. Så finns ju
fortfarande

00:58.183 --> 01:00.560

en tystnadskultur kring psykisk
sjukdom.

01:01.561 --> 01:02.187

Och det beror på

01:02.187 --> 01:04.564

fördomar, det beror på rädsla,

01:04.814 --> 01:06.191
det beror på okunnighet

01:06.191 --> 01:06.775
i samhället.

01:07.984 --> 01:10.320
Och det här ger ju också en
stigmatisering

01:10.320 --> 01:12.030
av människor

01:12.030 --> 01:14.282
med psykisk sjukdom.

01:17.118 --> 01:20.038
När en anhörig

01:20.038 --> 01:21.998
får bipolär diagnos

01:21.998 --> 01:22.957
så kan ju

01:23.083 --> 01:25.710
de närstående

01:25.710 --> 01:27.504
också reagera på samma sätt.

01:27.504 --> 01:30.048
Att man inte vill ta till sig

01:30.048 --> 01:32.175
att den närstående

01:32.175 --> 01:34.094
har fått en kronisk psykiatrisk
sjukdom.

01:35.136 --> 01:37.722
Men det man som närstående

01:37.722 --> 01:39.432
kan göra är att

01:39.432 --> 01:41.059
stödja den som har fått

01:41.059 --> 01:42.811
diagnosen, är nu

01:42.811 --> 01:45.105

diagnosen satt, så

01:45.105 --> 01:47.482
är den med största
samhällelighet

01:47.482 --> 01:48.233
korrekt.

01:50.110 --> 01:51.611
Ta reda

01:51.611 --> 01:53.321
på det du kan om diagnosen

01:53.321 --> 01:55.990
och försöka sätta det in i hur
den fungerar.

01:56.199 --> 01:57.951
Och titta på den här filmen

01:57.951 --> 02:00.078
till exempel är ju en jättebra
början

02:00.078 --> 02:00.537
till det.

02:01.246 --> 02:03.289
Jag vill verkligen förmedla hopp
i det här.

02:03.540 --> 02:06.000
Det är flesta av mina patienter,
de lever helt vanliga

02:06.000 --> 02:06.459
liv,

02:06.918 --> 02:09.546
med mer eller mindre
anpassningar. Och det är klart

02:09.546 --> 02:11.506
att den här sjukdomen kan
begränsa.

02:11.881 --> 02:14.217
Nattarbetare till exempel kan
vara jättesvårt

02:14.217 --> 02:14.717
för vissa.

02:15.343 --> 02:17.595

Men vi är alla olika, vissa
klaras till och med

02:17.595 --> 02:20.265

att jobba natt. Och vissa klarar
extremt

02:20.265 --> 02:21.766

stressande situationer utan

02:21.766 --> 02:23.184

att insjukna.

02:23.601 --> 02:25.979

Men vissa behöver också göra
ganska stora

02:25.979 --> 02:27.230

förändringar i sina liv

02:27.230 --> 02:28.940

för att de ska kunna fungera.

02:29.899 --> 02:31.151

Det tar tid

02:31.151 --> 02:33.027

och landa i allt det nya, men
det blir

02:33.027 --> 02:35.321

lättare. Och de förändringar man
behöver

02:35.321 --> 02:37.532

göra är kanske inte så stora och
svåra

02:37.532 --> 02:38.116

som man tror.

02:38.950 --> 02:40.910

Det är tungt att få en bipolar
diagnos,

02:41.244 --> 02:43.037

men det finns bra hjälp att få.

02:43.371 --> 02:45.290

Och det ska vi prata om nu.

02:48.710 --> 02:49.836

Vården för bipolär

02:49.836 --> 02:52.213
ser olika ut i olika delar av
landet,

02:52.297 --> 02:53.798
beroende på upptagningsområde

02:54.174 --> 02:56.759
tillgång på utbildad personal
och resurser.

02:56.926 --> 02:58.720
Och du som har fått en bipolär
diagnos

02:58.720 --> 03:00.430
kommer antagligen knytas

03:00.430 --> 03:01.973
till någon typ av psykiatrisk

03:01.973 --> 03:04.058
öppenvård som utreder, behandlar

03:04.058 --> 03:05.059
och förebygger.

03:06.477 --> 03:08.104
Och här har man då sin fasta

03:08.104 --> 03:08.605
kontakt.

03:09.606 --> 03:11.191
Och ofta så finns det en
slutenvård

03:11.191 --> 03:13.985
eller heldygnsvård, knuten till
den här

03:13.985 --> 03:15.278
öppenvårdsmottagningen.

03:16.070 --> 03:17.947
Och många regioner har också

03:17.947 --> 03:20.366
olika typer av självvald
inläggning.

03:22.535 --> 03:23.161

Basen

03:24.120 --> 03:25.330
i all bipolärbehandling

03:25.330 --> 03:26.664
är läkemedel.

03:28.041 --> 03:29.042
Och det är fastställt

03:29.042 --> 03:30.919
i många studier och tydligt för
oss

03:30.919 --> 03:32.337
som arbetar med bipolar sjukdom

03:32.337 --> 03:34.297
att det här förebygger skov

03:34.297 --> 03:36.633
och att det gör lite lättare att
leva

03:36.633 --> 03:37.634
med sjukdomen.

03:38.468 --> 03:41.471
Och om man tar sina
läkemedel regelbundet

03:41.471 --> 03:43.598
så kan dosen ofta vara låga

03:43.598 --> 03:45.183
att biverkningar också

03:45.183 --> 03:46.017
kan minimeras.

03:46.976 --> 03:48.770
Men man kan inte

03:48.770 --> 03:50.813
må bra och vara stabil utan
att förstå

03:50.813 --> 03:52.190
hur sjukdomen fungerar

03:52.190 --> 03:53.942
och hur den fungerar

03:53.942 --> 03:56.361
just för den som är sjuk.

03:57.946 --> 03:59.322
Och de flesta behöver

03:59.322 --> 04:01.115
göra någon typ av justering

04:01.115 --> 04:01.658
i livet.

04:02.325 --> 04:04.327
Man behöver ha en bra dygnsrytm,
man behöver

04:04.327 --> 04:06.162
ha bättre fasta rutiner

04:06.162 --> 04:07.538
och ta hand om sin hälsa.

04:08.414 --> 04:09.874
Och det här är egentligen en
livsstil

04:09.874 --> 04:12.210
som alla människor mår bra av.

04:14.587 --> 04:18.883
Basen i behandlingen

04:18.883 --> 04:19.884
av bipolär sjukdom

04:19.884 --> 04:24.389
är en så kallad stämningsstabiliserande läkemedel

04:25.056 --> 04:26.307
en förebyggande medicin

04:26.307 --> 04:27.642
som du tar

04:27.642 --> 04:29.894
varje dag i så låg dos

04:29.894 --> 04:31.271
som möjligt.

04:31.813 --> 04:32.981
Och de här doserna kan man sedan

04:32.981 --> 04:33.856

trappa upp

04:33.856 --> 04:37.235
för att behandla om sjukdomen är
på väg

04:37.235 --> 04:38.861
och börja visa sig med tidiga
tecken

04:38.861 --> 04:40.863
eller ännu högre

04:40.863 --> 04:42.532
om man har ett pågående skov.

04:43.408 --> 04:45.285
Stämningstabiliserare är ett

04:45.285 --> 04:47.662
samlingsnamn för alla läkemedel

04:47.662 --> 04:49.539
som stabiliserar måendet.

04:50.331 --> 04:51.541
Och här

04:51.541 --> 04:54.002
kommer en kort och snabb

04:54.002 --> 04:56.170
genomgång av sådana läkemedel.

04:56.337 --> 04:58.381
Lithium är förstahandsvalet

04:58.381 --> 04:59.841
för bipolär sjukdom typ 1

04:59.841 --> 05:01.926
och för vissa med

05:01.926 --> 05:03.303
bipolär sjukdom typ 2

05:03.303 --> 05:05.972
som inte har svarat på annan
medicinering.

05:07.056 --> 05:09.142
antiepileptika

05:09.142 --> 05:09.684

det vill säga

05:09.684 --> 05:11.477
epilepsi-medicin

05:11.477 --> 05:14.188
som till exempel Lamotrigin eller
Valproat

05:14.188 --> 05:15.815
är

05:15.815 --> 05:17.859
bra stämningsstabiliserare

05:17.859 --> 05:19.652
och där kan man

05:19.652 --> 05:21.612
äta en medicin

05:21.612 --> 05:23.865
eller ha en kombination av flera

05:23.865 --> 05:25.950
eller kombinera dem med Lithium.

05:27.660 --> 05:29.370
Neuroleptika

05:29.370 --> 05:32.206
det vill säga psykosmedicin

05:32.206 --> 05:34.417
milda sådana preparater kan

05:34.417 --> 05:36.669
fungera bra som stabiliserare

05:36.669 --> 05:39.922
och andra

05:39.922 --> 05:41.799
typer av neuroleptika som är

05:41.799 --> 05:43.468
mer ciderande

05:43.468 --> 05:44.927
som man säger mer tröttande

05:45.470 --> 05:46.512
fungerar bra

05:46.512 --> 05:48.931
om man börjar bli lite uppvarvad

05:48.931 --> 05:50.183
och har svår att sova.

05:51.184 --> 05:53.561
Antidepressiv medicinering

05:53.561 --> 05:55.229
har egentligen inte någon

05:55.229 --> 05:57.482
huvudroll i behandlingen

05:57.482 --> 05:58.691
av bipolar sjukdom

05:58.691 --> 06:00.985
den typen av medicinering

06:00.985 --> 06:02.070
funkar inte alltid

06:02.070 --> 06:04.989
och den kan ge en switch

06:04.989 --> 06:06.407
från en depression

06:06.407 --> 06:08.618
upp till en

06:08.618 --> 06:11.079
hypomani eller till och med en
mani

06:11.079 --> 06:12.288
om man har otur

06:12.622 --> 06:14.791
och därför har man behov

06:14.791 --> 06:15.875
av att ha en

06:15.875 --> 06:17.960
stämningssstabiliserare samtidigt

06:17.960 --> 06:20.380
om man behöver antidepressiv
medicinering

06:22.131 --> 06:24.550

många är skeptiska

06:24.550 --> 06:25.843
till att ta läkemedel

06:25.843 --> 06:27.762
och i stort sett alla läkemedel

06:27.762 --> 06:29.180
har biverkningar

06:29.180 --> 06:32.183
det är av största

06:32.183 --> 06:33.726
vikt att man därför har en bra

06:33.726 --> 06:35.436
diskussion med sin läkare

06:35.436 --> 06:37.897
kring läkemedel, kring vad man

06:37.897 --> 06:39.899
har för tankar kring läkemedel

06:39.899 --> 06:41.275
kring sina biverkningar

06:41.526 --> 06:43.569
och att man inte slutar

06:43.569 --> 06:45.113
ta läkemedel utan

06:45.113 --> 06:47.156
och förankrar den här hos
läkaren

06:47.156 --> 06:48.908
det är jättesvårt

06:48.908 --> 06:50.451
att kunna hitta rätt behandling

06:50.451 --> 06:52.912
om man inte vet om patienten tar

06:52.912 --> 06:54.705
sina läkemedel eller inte

06:54.705 --> 06:56.874
och det är en stor risk

06:56.874 --> 06:58.167
för återin sjuknande

06:58.167 --> 07:00.253
om man sätter ut sina läkemedel

07:00.253 --> 07:01.587
det vill säga sluta ta dem

07:01.587 --> 07:02.964
våldigt abrupt

07:02.964 --> 07:06.008
eller om man använder dem
felaktigt

07:06.008 --> 07:08.052
för det kan öka risken för
biverkningar

07:08.052 --> 07:10.304
eller att följa i sjukdom

07:13.057 --> 07:14.267
men

07:14.267 --> 07:16.060
om

07:16.060 --> 07:18.646
läkemedel är det som ger

07:18.646 --> 07:20.314
en bas, en grund

07:20.314 --> 07:23.151
så är det här med att lära sig
om

07:23.151 --> 07:23.985
sin sjukdom

07:23.985 --> 07:26.863
det som gör att man kan leva

07:26.863 --> 07:29.866
med sin sjukdom

07:29.866 --> 07:32.201
och inom vården

07:32.201 --> 07:33.286
så ger man

07:33.286 --> 07:34.704
patient och anhörig-

07:34.704 --> 07:36.831
utbildningar på olika sätt

07:36.831 --> 07:37.999
de kan ges i grupp

07:37.999 --> 07:40.710
de kan ges sig enskilt

07:40.710 --> 07:41.961
om det inte finns

07:41.961 --> 07:43.629
tillräckligt många för att göra
en grupp

07:43.629 --> 07:46.174
och många har också olika

07:46.174 --> 07:48.009
typer av digitala lösningar

07:48.009 --> 07:50.261
och de här patient- och

07:50.261 --> 07:51.220
anhörigutbildningar

07:51.220 --> 07:53.764
syftar till att man ska lära sig
om bipolär sjukdom

07:53.764 --> 07:56.184
och vad som påverkar den för
just dig

07:56.184 --> 07:58.394
och också lära sig

07:58.394 --> 08:00.438
om risker

08:00.438 --> 08:01.772
för insjuknande

08:01.772 --> 08:03.816
och vilka tidiga tecken man har

08:03.941 --> 08:06.652
och det här är för att

08:06.652 --> 08:07.904
man ska lära sig att leva

08:07.904 --> 08:09.447
med sin sjukdom och

08:09.447 --> 08:12.241
sköta den så att man inte

08:12.241 --> 08:13.201
insjuknar

08:13.201 --> 08:15.995
och utefter det här

08:15.995 --> 08:18.789
som man lär sig så skriver man
en krisplan

08:18.789 --> 08:20.833
och det fortsätter

08:20.833 --> 08:22.210
man med i samtal med

08:22.210 --> 08:23.669
sin behandlare

08:23.669 --> 08:25.630
eller sin läkare

08:25.630 --> 08:28.674
den krisplanen uppdateras

08:28.674 --> 08:29.884
också kontinuerligt

08:31.511 --> 08:33.971
det finns ingen evidens

08:33.971 --> 08:35.890
för att terapi

08:37.475 --> 08:38.267
är

08:38.267 --> 08:40.019
fungerande som en enda
behandling

08:40.019 --> 08:41.229
för bipolär sjukdom

08:41.229 --> 08:44.357

utan då behövs de här två andra delarna

08:44.357 --> 08:45.107
men

08:45.107 --> 08:47.735
terapi har en del i behandling

08:47.735 --> 08:50.029
många kan behöva

08:50.029 --> 08:51.781
titta på vad det är

08:51.781 --> 08:52.156
som

08:52.490 --> 08:56.077
påverkar och vilka stressorer som finns

08:56.077 --> 08:57.245
för

08:57.245 --> 09:00.331
att kunna hantera sin sjukdom

09:00.331 --> 09:01.207
på ett bättre sätt

09:01.207 --> 09:03.668
och därför så finns det special

09:04.335 --> 09:05.378
utformade framförallt

09:05.378 --> 09:06.671
KBT-grupper

09:06.671 --> 09:09.215
för de med bipolär sjukdom

09:11.300 --> 09:13.135
så kommer vi då till det här

09:13.135 --> 09:15.680
med livsstilen som får symboliseras

09:15.680 --> 09:17.348
av Skalmans mat

09:17.348 --> 09:18.975

och sovklocka

09:18.975 --> 09:22.520
även om det kanske inte riktigt
är så extremt

09:22.645 --> 09:25.356
sömnen är

09:25.356 --> 09:27.233
jätteviktig för någon med

09:27.233 --> 09:28.317
bipolär sjukdom

09:28.317 --> 09:31.320
de flesta har en känslighet för
att

09:31.320 --> 09:33.489
insjukna om sömnen

09:34.156 --> 09:34.907
rubbas

09:34.907 --> 09:36.742
och sömnen påverkas av

09:36.742 --> 09:39.370
allt man gör under dagen

09:39.370 --> 09:40.538
och hur man mår

09:40.538 --> 09:41.706
och av livsstilen

09:41.706 --> 09:45.167
och om man inte får

09:45.167 --> 09:47.044
ordning på sömnen

09:47.044 --> 09:49.088
med de sömråd som ges

09:49.088 --> 09:51.090
så brukar det också

09:51.090 --> 09:53.009
finnas sömnkurser

09:53.009 --> 09:55.761
både på vårdcentraler och på

psykiatriska mottagningar

09:56.512 --> 09:59.515
det är också viktigt att man

09:59.515 --> 10:00.975
försöker hålla en god

10:00.975 --> 10:02.602
dygnsrytm

10:02.602 --> 10:04.812
det är förstås jätteviktigt för
att få

10:04.812 --> 10:06.522
sömn att fungera

10:06.522 --> 10:09.108
men även för stabiliteten

10:09.108 --> 10:10.985
i sjukdomen. Man ska försöka
vara vaken

10:10.985 --> 10:13.112
på dagen och sova på natten

10:13.112 --> 10:15.615
och ha en regelbundenhet

10:15.615 --> 10:17.825
vad gäller aktivitet

10:17.825 --> 10:18.868
och

10:18.868 --> 10:20.870
hur man tar sina läkemedel

10:22.371 --> 10:24.790
Fysisk aktivitet

10:24.790 --> 10:26.417
är jätteviktig för

10:26.417 --> 10:28.669
alla med en psykiatrisk

10:28.669 --> 10:29.962
problematik

10:30.046 --> 10:32.590
från ohälsa till sjukdom

10:32.590 --> 10:34.425
och det finns belägg

10:34.425 --> 10:36.052
i många studier om hur

10:36.052 --> 10:38.387
återhämtning går fortare

10:38.387 --> 10:40.097
och hur man blir

10:40.097 --> 10:42.391
starkare och mer beständig

10:42.391 --> 10:43.392
mot stress

10:44.477 --> 10:47.229
Fysisk aktivitet

10:47.229 --> 10:48.397
förbättrar ju också

10:48.397 --> 10:49.023
sömn

10:49.023 --> 10:51.442
Många läkemedel

10:51.442 --> 10:53.611
har ju också viktuppgång

10:53.611 --> 10:55.613
eller metabol påverkan

10:55.613 --> 10:56.572
det vill säga att man kan ha
högt

10:56.697 --> 10:58.282
blodsocker, höga blodfetter

10:58.908 --> 11:02.411
och då är också

11:02.411 --> 11:04.830
fysisk aktivitet en jätteviktig
del

11:04.830 --> 11:06.749
för att motverka viktuppgång

11:08.959 --> 11:12.463
Droger

11:12.463 --> 11:14.507
kan utlösa skov

11:14.507 --> 11:16.467
så det ska man helt enkelt

11:16.467 --> 11:17.635
bara hålla sig ifrån

11:17.635 --> 11:19.512
det kanske man ska hålla sig
ifrån i vanlig fall

11:19.512 --> 11:22.390
och det man ska veta

11:22.390 --> 11:24.892
att ingen alkoholkonsumtion

11:24.892 --> 11:26.560
är helt riskfri

11:26.769 --> 11:28.896
sen finns det dem som kan dricka

11:28.896 --> 11:30.272
ett glas vin till maten

11:30.272 --> 11:31.774
och att det fungerar väl

11:31.774 --> 11:32.733
men

11:32.733 --> 11:36.570
all alkohol kan påverka sömnen

11:36.570 --> 11:38.698
det kan påverka stabiliteten

11:38.698 --> 11:41.158
och det kan interagera med
läkemedel

11:41.158 --> 11:42.034
så man ska ha

11:42.034 --> 11:45.037
högsta försiktighet vad gäller
alkohol

11:45.037 --> 11:46.330
och under

11:46.330 --> 11:47.998
utredning och under skov

11:47.998 --> 11:49.917
ska man hålla sig helt nykter

11:51.961 --> 11:54.797
Vad gäller maten

11:54.797 --> 11:56.424
så är det förstås

11:56.424 --> 11:58.217
också en del av dygnsrytmen

11:58.217 --> 12:00.845
men det är också vanligt med
samsjuklighet

12:00.845 --> 12:02.138
vad gäller ätstörningar

12:02.138 --> 12:05.099
så man ska försöka äta
regelbundet

12:05.099 --> 12:06.600
som en del är att hålla den här
goda

12:06.600 --> 12:08.811
dygnsrytmen och ett jämnt

12:08.811 --> 12:09.520
blodsocker

12:09.520 --> 12:12.273
och förstås också när det gäller
de här

12:12.273 --> 12:13.983
biverkningarna och vikten

12:14.150 --> 12:16.402
Har man

12:16.402 --> 12:17.987
mattankar

12:17.987 --> 12:20.406
som faktiskt kan öka

12:20.406 --> 12:22.241
underskov då är det viktigt

12:22.241 --> 12:24.034
att berätta det för sin
vårdgivare

12:24.034 --> 12:26.078
för där finns det också bra
hjälp att få

12:28.372 --> 12:30.291
Vi brukar prata

12:30.291 --> 12:32.168
kring ett uttryck som heter

12:32.168 --> 12:34.587
aktivitetsbalans och det handlar

12:34.587 --> 12:36.464
om att man ska göra lagom
mycket

12:36.464 --> 12:38.924
att man ska hitta återhämtning

12:38.924 --> 12:40.426
och att man

12:40.426 --> 12:41.927
ska anpassa aktiviteten

12:41.927 --> 12:43.262
utefter sitt mående

12:43.262 --> 12:46.390
det vill säga om man har en
pågående depression

12:46.390 --> 12:48.350
så ska man försöka jobba på

12:48.350 --> 12:50.144
och fortsätta hålla sig den här
rutiner

12:50.144 --> 12:52.480
och göra det man ska även om det
inte känns

12:52.480 --> 12:54.732
som att det är det man vill göra

12:55.024 --> 12:56.942
under en hypomani

12:56.942 --> 12:58.569
så ska man försöka minska

12:58.569 --> 12:59.612
aktiviteten

12:59.612 --> 13:03.199
försöka minska de sociala

13:03.199 --> 13:04.825
kontakterna

13:04.825 --> 13:06.660
och

13:06.660 --> 13:09.497
minska de stimulerande

13:09.497 --> 13:10.706
aktiviteterna som man

13:10.706 --> 13:12.541
gör för att

13:12.541 --> 13:14.710
kunna få

13:14.710 --> 13:16.212
uppvarvningen att gå ner

13:17.963 --> 13:20.341
Stress

13:20.341 --> 13:21.967
är ju också en

13:21.967 --> 13:25.346
riskfaktor

13:25.513 --> 13:27.306
för att insjukna

13:27.306 --> 13:27.807
i skov

13:27.807 --> 13:29.892
och

13:30.351 --> 13:33.270
stress kan ju förstås

13:33.270 --> 13:35.231
handla om väldigt mycket olika
saker

13:35.231 --> 13:37.233
bland annat så är det viktigt

13:37.233 --> 13:39.193
att man ser till att man får en
god

13:39.193 --> 13:41.529
återhämtning och det hör ju
förstås

13:41.529 --> 13:43.447
också till den här
aktivitetsbalansen

13:43.447 --> 13:45.491
det kan handla om

13:45.491 --> 13:46.992
att få stöd i att planera

13:46.992 --> 13:48.786
sitt liv

13:48.786 --> 13:51.288
kanske få stöd i att

13:51.288 --> 13:53.582
ta hand om relationsproblem

13:54.250 --> 13:56.335
en ekonomi som har havererat

13:56.335 --> 13:57.586
arbetssituationen

13:57.586 --> 13:59.630
och den här typ

13:59.630 --> 14:01.674
av psykosocialt stöd

14:01.674 --> 14:04.426
kan man få av en kurator

14:04.426 --> 14:05.386
en arbetsterapeut

14:05.386 --> 14:07.304

eller en rehabkoordinator

14:07.304 --> 14:09.348
på sin vårdcentral

14:09.348 --> 14:10.683
eller psykiatri

14:10.683 --> 14:13.477
och många av de här problemen

14:13.477 --> 14:15.354
är ju inte bara

14:15.354 --> 14:16.730
kring en person

14:16.730 --> 14:19.441
utan en hel familj

14:19.441 --> 14:21.694
och då kan det vara bra att

14:21.694 --> 14:22.695
anhöriga också

14:22.695 --> 14:24.572
får vara med på de här samtalen

14:28.242 --> 14:30.870
för att då leva

14:30.870 --> 14:33.581
ett bra liv med biplär sjukdom

14:33.581 --> 14:35.624
så handlar det då om mediciner

14:35.624 --> 14:37.001
och rutiner utifrån de här

14:37.001 --> 14:38.294
förutsättningarna man har

14:38.294 --> 14:40.087
och det tar

14:40.087 --> 14:42.882
tid att hitta den här balansen

14:42.882 --> 14:45.634
tid att veta vilka gränser man
har

14:45.634 --> 14:47.386
och vilka som kan töjas

14:47.386 --> 14:49.138
och vilka som verkligen inte ska
töjas på

14:49.138 --> 14:50.431
på om man ska hålla sig frisk

14:52.433 --> 14:55.185
men hur mycket man

14:55.185 --> 14:57.980
än tänker på alla delar av livet

14:57.980 --> 15:00.149
och

15:00.149 --> 15:02.401
sjukdomen

15:02.401 --> 15:04.445
så kan det ändå komma en
situation

15:04.445 --> 15:07.114
där sjukdomen slår till igen

15:07.114 --> 15:09.366
och här blir krisplanen

15:09.366 --> 15:10.743
en viktig hjälp

15:10.743 --> 15:12.912
krisplanen

15:12.912 --> 15:14.079
är ett dokument

15:14.079 --> 15:18.250
som är skrivet av den stabila
personen

15:18.250 --> 15:19.710
gärna tillsammans med anhöriga

15:19.710 --> 15:21.670
och med vårdgivare

15:21.670 --> 15:24.340
för att användas av

15:24.340 --> 15:27.468
den sjuka eller den instabila

15:27.468 --> 15:28.427
i

15:28.427 --> 15:29.261
kriser

15:29.261 --> 15:32.389
och den kan utformas lite olika

15:32.389 --> 15:34.224
men den ska i alla fall

15:34.224 --> 15:35.559
innehålla följande

15:35.559 --> 15:38.938
man ska skriva ner sina risk
-situationer

15:38.938 --> 15:39.772
för insjuknande

15:39.772 --> 15:42.399
och det kan då som jag sa
tidigare

15:42.399 --> 15:43.567
vara till exempel vara sömnbrist

15:43.567 --> 15:45.277
konflikter i familjen

15:45.945 --> 15:46.320
resor

15:46.320 --> 15:48.697
med tidsomställning, missade
tabletter

15:49.114 --> 15:51.450
man ska ha

15:51.450 --> 15:52.159
en lista

15:52.159 --> 15:54.411
med tidiga tecken till
insjuknande

15:54.411 --> 15:56.872
och det här kan ofta vara saker

som är subtila

15:56.872 --> 15:59.041
som egentligen inte ens är ett
sjukdomssymtom

15:59.041 --> 16:01.293
utan det kan vara

16:01.293 --> 16:02.962
enklare saker

16:02.962 --> 16:05.214
som att man börjar springa upp
för trappor

16:05.214 --> 16:06.173
istället för att gå

16:06.173 --> 16:08.717
att man börjar slarva när man
skriver sms

16:08.717 --> 16:11.178
att man pratar fortare eller att
man sover lite oroligt

16:11.178 --> 16:13.347
eller om man är på väg ner

16:13.347 --> 16:14.974
så kanske man tappar av aptiten

16:14.974 --> 16:16.100
börjar

16:16.100 --> 16:19.103
känna sig lite trött och inte har
lust att göra

16:19.103 --> 16:20.062
det man brukar

16:20.062 --> 16:21.814
svårt att komma iväg till gymmet

16:21.814 --> 16:25.526
få svårare att ta helt vardagliga beslut

16:25.693 --> 16:29.029
och tillsammans med vården så
kommer man

16:29.029 --> 16:31.448

fram till vad alla i nätverket

16:31.448 --> 16:33.450
runt om den personen ska göra

16:33.450 --> 16:35.536
om man noterar de här tidiga
tecknen

16:35.536 --> 16:37.121
och vilka åtgärder

16:37.121 --> 16:37.997
som ska vidtas

16:37.997 --> 16:40.249
och därför är det också viktigt

16:40.666 --> 16:43.252
att kontaktuppgifter till vård

16:43.252 --> 16:44.044
och till

16:44.044 --> 16:47.006
anhöriga finns med i den här
krisplanen

16:47.006 --> 16:48.298
och också bra

16:48.298 --> 16:50.467
att man är tydlig med vilka som
inte

16:50.467 --> 16:51.510
ska involveras

16:51.510 --> 16:54.430
för när läget blir akut

16:54.430 --> 16:56.390
om personen insjuknar

16:56.390 --> 16:58.934
i mani, djupt, deprimerad

16:58.934 --> 17:00.060
eller suicidal

17:00.060 --> 17:01.603
eller på annat sätt behöver
hjälp

17:01.603 --> 17:04.398
då är det bra att ha krisplanen

17:04.398 --> 17:06.233
och kunna erbjuda hjälp snabbt

17:06.233 --> 17:08.402
många städer har

17:08.694 --> 17:10.112
psykiatriska akutmottagningar

17:10.112 --> 17:11.321
som kan erbjuda tid

17:11.321 --> 17:14.908
men vill personen inte följa med
till sjukhus

17:14.908 --> 17:16.702
till exempel

17:16.702 --> 17:19.246
för att man har tappat
sjukdomsinsikten

17:19.246 --> 17:20.122
då kan man behöva

17:20.122 --> 17:22.041
ta till hjälp

17:22.041 --> 17:24.626
då får man ringa till den
psykiatriska mottagningen

17:24.626 --> 17:27.171
eller en akutmottagning

17:27.171 --> 17:28.839
och i läget akut

17:28.839 --> 17:30.966
med att någon person har blivit

17:30.966 --> 17:31.884
aggressiv

17:31.884 --> 17:34.470
eller själv destruktiv

17:34.470 --> 17:36.180
då ska man ringa 112

17:37.765 --> 17:38.932
vissa städer

17:38.932 --> 17:40.893
har också något som kallas

17:40.893 --> 17:42.352
psykiatriska ambulans

17:42.352 --> 17:43.937
som då kan skickas ut

17:43.937 --> 17:47.357
men om läget inte är fullt så
akut

17:47.357 --> 17:48.484
då bör det finnas

17:48.484 --> 17:49.777
i krisplanen också

17:50.110 --> 17:52.780
en plan

17:52.780 --> 17:54.531
på vad man har kommit överens om

17:54.531 --> 17:56.742
att vad man ska göra vid insjuknande

17:56.742 --> 17:57.826
så att det är tydligt

17:57.826 --> 17:59.703
och ibland så kan

17:59.703 --> 18:01.622
skov också skötas hemma

18:01.622 --> 18:03.832
med stöd av läkare i öppenvård

18:03.832 --> 18:06.043
men ibland så behövs det inläggning

18:06.043 --> 18:08.462
och vissa regioner

18:08.462 --> 18:10.130
har självvald inläggning

18:10.130 --> 18:11.465
som jag nämnde tidigare

18:11.465 --> 18:13.592
där personen själv kan boka en
plats

18:13.592 --> 18:15.469
på avdelning när man mår dåligt

18:15.469 --> 18:16.762
och söka tid

18:16.762 --> 18:18.514
söka i god tid

18:21.892 --> 18:25.104
så, nu riktar jag mig

18:25.104 --> 18:27.189
ännu mer till er som är

18:27.189 --> 18:28.232
anhöriga

18:28.232 --> 18:30.400
för att även ni

18:30.400 --> 18:32.903
lever ju med en bipolär sjukdom

18:32.903 --> 18:35.364
inte med en egen

18:35.364 --> 18:37.407
men genom att finnas nära

18:37.407 --> 18:39.535
en person som har sjukdomen

18:39.535 --> 18:42.454
det kan ju vara ett jättetufft
arbete

18:42.454 --> 18:44.123
att leva med sjukdomen

18:44.123 --> 18:45.582
men det är också tufft

18:45.582 --> 18:47.084
för dem som är närstående

18:47.417 --> 18:50.963
om den som har sjukdomen

18:50.963 --> 18:52.840
kämpar med sina balansgångar

18:52.840 --> 18:53.632
för att inte ramla

18:53.632 --> 18:54.675
ner i depression

18:54.675 --> 18:57.094
eller upp i mani

18:57.094 --> 18:59.346
så

18:59.346 --> 19:02.057
har man tusen andra

19:02.057 --> 19:03.559
balansgångar som

19:04.309 --> 19:04.935
närstående

19:04.935 --> 19:07.187
man ska försöka visa omtanke

19:07.187 --> 19:08.647
men inte inkräkta

19:08.647 --> 19:11.483
man ska försöka hjälpa till

19:11.483 --> 19:12.442
utan att ta

19:12.442 --> 19:14.778
rollen som vårdare och ta över

19:14.778 --> 19:17.030
man ska försöka ha ett ärligt
förhållande

19:17.030 --> 19:19.116
men inte belasta den som är sjuk
för mycket

19:19.116 --> 19:21.201
man ska acceptera

19:21.201 --> 19:23.370
saker som ligger utanför

19:23.370 --> 19:24.580

den sjukes kontroll

19:24.580 --> 19:27.499

då den är sjuk och i skov, men samtidigt våga

19:27.499 --> 19:28.167

ställa krav

19:28.167 --> 19:30.836

och bara en sådan sak

19:30.836 --> 19:33.005

också om att överhuvudtaget
försöka förstå en sjukdom

19:33.005 --> 19:35.174

som verkligen är svår att förstå

19:35.174 --> 19:37.050

för den som inte har upplevt den
själv

19:38.635 --> 19:41.430

vissa närstående som jag träffar

19:41.430 --> 19:42.389

de kan till och med uppleva

19:42.389 --> 19:44.141

att de har en bi-roll

19:44.141 --> 19:45.392

i sin egna liv

19:45.392 --> 19:48.270

definierad av en annan persons

19:48.270 --> 19:49.730

bipolär sjukdom

19:49.730 --> 19:52.357

när det är den som är sjuk som
alltid

19:52.357 --> 19:53.358

är huvudrollen

19:53.358 --> 19:55.611

att man lägger fokus

19:55.611 --> 19:58.447

på den som har diagnos

19:58.447 --> 20:00.991

hur har den sovit

20:00.991 --> 20:02.326
hur har han ätit

20:02.326 --> 20:05.245
man kan gå runt på helspänn

20:05.245 --> 20:06.747
och titta efter tidiga tecken

20:06.747 --> 20:09.249
och insjuknar

20:09.249 --> 20:11.460
den här personen i skov

20:11.460 --> 20:12.753
så kan man plötsligt behöva

20:12.753 --> 20:14.254
släppa allting och sköta

20:14.254 --> 20:16.590
alltid ett livspussel eller
kliva in

20:16.590 --> 20:18.217
kanske som

20:18.217 --> 20:21.345
förälder till ett vuxet barn

20:21.345 --> 20:22.971
och hjälpa till

20:23.472 --> 20:26.892
och det är vanligt

20:26.892 --> 20:29.061
att närstående till

20:29.061 --> 20:31.480
folk med psykiatrisk
problematik

20:31.480 --> 20:33.607
och bipolär sjukdom

20:33.607 --> 20:35.400
själva blir sjuka

20:35.400 --> 20:37.736
och det man ska veta

20:37.736 --> 20:38.987
är att man behöver

20:38.987 --> 20:41.490
ta hand om sig själv

20:41.490 --> 20:42.407
och du behöver

20:42.407 --> 20:44.243
hålla för din egen skull

20:44.243 --> 20:47.162
inte för att du har en
ansvarsfull roll

20:47.162 --> 20:48.372
att ta hand om någon annan

20:48.372 --> 20:50.749
utan för att du också

20:50.749 --> 20:51.792
förtjänar och må bra

20:51.792 --> 20:54.086
och det kan kännas

20:54.086 --> 20:56.630
omöjligt men det är förstås

20:56.713 --> 20:58.715
jätteviktigt att du tar hand om
dig själv

20:58.715 --> 21:00.008
och din hälsa

21:00.008 --> 21:02.803
och att du försöker göra saker
för din egen skull

21:02.803 --> 21:04.346
och det är jätteviktigt

21:04.346 --> 21:05.973
så

21:05.973 --> 21:07.641
tänk på det man säger

21:07.641 --> 21:10.352
i flygplanet om

21:10.352 --> 21:11.478
syrgasen

21:11.478 --> 21:14.106
se först till att du tar på dig

21:14.106 --> 21:15.440
syrgasmasken själv

21:15.440 --> 21:18.235
innan du hjälper andra

21:18.235 --> 21:23.657
det kommer lite konkreta tips

21:23.657 --> 21:24.825
till

21:24.825 --> 21:26.159
anhöriga

21:27.369 --> 21:28.870
både från oss i vården

21:28.870 --> 21:30.372
och från andra

21:30.372 --> 21:31.290
anhöriga

21:31.290 --> 21:33.792
och från patienter

21:35.210 --> 21:36.712
Lär dig om sjukdomen

21:36.712 --> 21:38.088
och det är det vi håller på med
nu

21:38.088 --> 21:40.590
berätta gärna för den som är
sjuk

21:40.590 --> 21:42.551
vad du har lärt dig, diskutera

21:42.551 --> 21:45.971
och delta gärna i en sån här
patient

21:45.971 --> 21:47.306
och anhörig utbildning

21:47.306 --> 21:49.599
så ni har hört samma sak

21:49.599 --> 21:52.811
prata med varandra om sjukdomen

21:52.811 --> 21:53.520
i stabil fas

21:53.520 --> 21:55.355
och våga fråga hur det känns

21:55.522 --> 21:57.357
hur känns det vara i depression

21:57.357 --> 21:59.693
hur känns det när du är
uppvärvad

21:59.693 --> 22:03.196
för om du får en ökad förståelse

22:03.196 --> 22:05.490
så har du mycket lättare att
kunna bemöta

22:05.490 --> 22:07.242
personen i fråga

22:07.242 --> 22:08.118
när den är sjuk

22:09.703 --> 22:12.497
och sök hjälp

22:12.497 --> 22:13.498
om du inte mår bra

22:13.498 --> 22:16.043
vänta inte utan sök hjälp

22:16.043 --> 22:17.586
det finns anhörigstöd

22:17.586 --> 22:20.255
som alla psykiatriska
mottagningar

22:20.255 --> 22:21.465
ska kunna erbjuda

22:21.465 --> 22:24.384
och annars så är också

vårdcentralen

22:24.384 --> 22:27.220
öppen för folk som inte mår bra

22:27.220 --> 22:28.305
och som behöver stöd

22:29.973 --> 22:32.642
försök och delta

22:32.642 --> 22:34.978
och vara aktiv i vården

22:34.978 --> 22:36.146
av din närstående

22:36.146 --> 22:38.857
var delaktig

22:38.857 --> 22:40.984
att skriva den här krisplanen

22:40.984 --> 22:42.194
följ gärna med

22:42.194 --> 22:44.446
på besök hos läkare eller
behandlare

22:44.446 --> 22:46.865
för det kan vara helt ovärderligt

22:46.865 --> 22:49.201
att få höra anhörigas

22:49.201 --> 22:50.285
berättelse

22:50.285 --> 22:52.329
för att man som vårdgivare

22:52.329 --> 22:54.790
ska kunna förstå hela
sjukdomsbilden

22:54.790 --> 22:56.249
ofta så träffar vi

22:56.249 --> 22:57.709
patienterna väldigt kort

22:57.709 --> 23:00.420
och vi har bara patientens

23:00.420 --> 23:02.130
synvinkel på det som händer

23:03.715 --> 23:06.510
våga att berätta om du ser

23:06.510 --> 23:08.553
tidiga tecken

23:08.553 --> 23:09.805
hos din närstående

23:09.805 --> 23:12.265
och gå tillbaka till krisplanen

23:12.265 --> 23:14.351
och titta på den tillsammans

23:14.351 --> 23:15.727
och vänta inte till

23:15.727 --> 23:17.479
personen är i skov

23:17.479 --> 23:19.731
det värsta som skulle kunna
hända är

23:19.731 --> 23:20.524
att du

23:21.149 --> 23:22.984
att ni tittar på krisplanen

23:22.984 --> 23:23.902
en gång för mycket

23:23.902 --> 23:26.738
och kanske då inte i helt
överens

23:26.738 --> 23:33.036
och sen är det jätteviktigt

23:33.036 --> 23:33.870
att be om hjälp

23:33.870 --> 23:35.789
inte bara när man är inte mår bra

23:35.789 --> 23:37.624
men också med det praktiska

23:37.624 --> 23:41.670
flagga för om det inte fungerar
hemma

23:41.670 --> 23:44.548
vården kan erbjuda

23:44.548 --> 23:46.425
eller rådgiva, kommunen

23:46.425 --> 23:47.884
har insatser

23:47.884 --> 23:51.054
och vänner och bekanta som säger

23:51.054 --> 23:52.264
att de vill hjälpa till

23:52.264 --> 23:55.142
ofta så är det faktiskt så att
de verkligen vill det.

23:55.225 --> 23:57.727
ta emot hjälp

23:59.980 --> 24:02.399
sen tycker jag att man ska låta
vården

24:02.399 --> 24:03.900
ta alla svåra beslut

24:04.151 --> 24:06.736
om det blir dags

24:06.736 --> 24:08.822
för tvångsvård

24:08.822 --> 24:10.782
låt vården ta det så att du kan
ha

24:10.782 --> 24:13.618
en god relation med den som är
sjuk

24:13.618 --> 24:15.078
om saker

24:15.078 --> 24:17.456
inte fungerar hemma

24:17.456 --> 24:19.374

och socialtjänsten behöver
kopplas in

24:19.374 --> 24:20.917
då är det ett beslut som

24:21.001 --> 24:22.919
vi ska ta från vården

24:22.919 --> 24:26.923
för att kunna sätta in insatser

24:31.678 --> 24:33.930
men ibland är det svårt

24:36.433 --> 24:39.436
den som är sjuk

24:39.436 --> 24:41.062
märker ju också

24:41.062 --> 24:43.356
att det är jobbigt att vara
anhörig

24:43.356 --> 24:45.775
ibland kan man vilja skydda den
som är närstående

24:45.775 --> 24:48.403
när de märker att det blir för
mycket

24:48.403 --> 24:51.573
och det kan ju förstås vara både
bra och dåligt

24:51.573 --> 24:53.450
för ibland så kan ju man som
närstående

24:53.450 --> 24:54.868
verkligen behöva en paus

24:56.077 --> 24:57.370
för att man inte mår bra

24:57.370 --> 25:00.040
eller för att det blir för tungt

25:00.040 --> 25:02.375
eller om det är för
konfliktfyllt

25:02.375 --> 25:03.293
av någon anledning

25:03.293 --> 25:05.629
men ibland så kan också

25:05.629 --> 25:07.422
oron hos närstående

25:07.422 --> 25:08.256
som är

25:08.256 --> 25:10.967
noggranna

25:10.967 --> 25:12.844
med att titta efter tidiga
tecken

25:12.844 --> 25:15.680
och hur man har mått och hur man
frågar hela tiden

25:15.680 --> 25:16.806
triggar en irritation

25:16.806 --> 25:17.849
och konflikter

25:17.849 --> 25:21.811
och konflikter i relationer

25:21.811 --> 25:23.688
kan dra igång stark stress

25:23.688 --> 25:24.147
hos alla

25:24.147 --> 25:26.191
och givetvis också hos någon

25:26.191 --> 25:28.151
med bipolär sjukdom

25:28.151 --> 25:30.570
och det kan ju då i sin tur

25:30.570 --> 25:32.989
göra att den som är sjuk rdrar sig undan

25:32.989 --> 25:34.241
för att inte irritera

25:34.241 --> 25:36.743

och inte vill berätta hur den
mår

25:36.743 --> 25:38.245
både för att skydda sig själv

25:38.245 --> 25:39.579
och den som är närstående

25:39.579 --> 25:43.166
och den som är anhörig känner
sig exkluderad

25:43.166 --> 25:44.668
och så vidare

25:44.668 --> 25:46.586
och det här kan ju ge

25:46.586 --> 25:49.130
en ond cirkel

25:49.130 --> 25:51.633
som kan eskalera

25:51.633 --> 25:54.261
till stora relationsproblem

25:54.261 --> 25:55.637
och

25:55.637 --> 25:57.681
det är ju inte en ond cirkel på
basen

25:57.681 --> 25:59.683
av kärlek och hänsyn

25:59.683 --> 26:01.142
från bådas håll

26:01.142 --> 26:03.270
som eskulerar situationen

26:03.270 --> 26:05.230
men det här är precis sådana
saker

26:05.230 --> 26:07.566
som man jobbar med i en anhörig

26:07.566 --> 26:08.984
grupp

26:08.984 --> 26:10.652
och en anhörig utbildning

26:10.652 --> 26:13.321
så känner man igen det här

26:13.321 --> 26:15.031
så sök hjälp

26:15.031 --> 26:16.908
och få stöd

26:17.284 --> 26:19.953
psykiatriska mottagningar

26:19.953 --> 26:21.496
kan erbjuda det här

26:21.496 --> 26:23.039
anhörigstödet

26:23.039 --> 26:25.584
och de är ju duktiga på just den
sjukdom

26:25.584 --> 26:27.377
de som din närstående har

26:27.377 --> 26:30.171
vårdcentralen kan erbjuda
kontakt

26:30.171 --> 26:31.715
med kurator eller psykolog

26:31.715 --> 26:33.675
kommunen

26:33.675 --> 26:35.635
har anhörigstöd

26:35.635 --> 26:37.721
och de brukar också kunna kan erbjuda
olika

26:37.721 --> 26:40.682
typer av parterapi och
familjeterapi

26:40.682 --> 26:43.476
och även ge stöd

26:43.476 --> 26:46.271
om det är problem i ekonomin

26:48.064 --> 26:50.108
kommunerna kan också erbjuda
något som kallas för

26:50.108 --> 26:51.401
boendestöd

26:51.526 --> 26:54.279
som är en insats

26:54.279 --> 26:55.488
som man kan ansöka om

26:55.488 --> 26:56.740
om personen i fråga

26:56.740 --> 26:59.159
är så pass funktionsnedsatt

26:59.159 --> 27:01.244
att man inte riktigt fungerar
hemma

27:01.244 --> 27:02.537
så det är som ett

27:02.537 --> 27:04.956
en psykiatrisk hemtjänst

27:04.956 --> 27:07.626
eller en ställföreträdande
motivator

27:07.626 --> 27:08.960
kan man säga som kommer hem

27:08.960 --> 27:11.630
och hjälper till att planera och
motivera

27:11.630 --> 27:13.757
och peppa den personen

27:13.757 --> 27:16.509
som inte fungerar hemma

27:16.509 --> 27:17.844
och både kommunen

27:17.844 --> 27:19.262
psykiatrin och vårdcentralen

27:19.262 --> 27:20.430

även stöd

27:20.430 --> 27:21.890
för

27:22.390 --> 27:25.518
föräldrar med psykisk sjukdom

27:25.518 --> 27:27.062
eller där psykisk sjukdom

27:27.062 --> 27:28.229
förekommer i familjen

27:28.355 --> 27:31.274
sen ska man inte glömma

27:31.274 --> 27:33.777
alla fantastiska patient

27:33.777 --> 27:35.236
och anhörig föreningar

27:35.236 --> 27:36.988
och jag vill slå ett extra slag

27:36.988 --> 27:38.114
för balans

27:38.114 --> 27:41.576
som är den patient och anhörig
förening

27:42.118 --> 27:43.787
som behandlar just

27:43.787 --> 27:44.829
bipolär sjukdom

27:44.829 --> 27:47.207
de finns över hela landet

27:47.207 --> 27:50.001
och har både utbildningar

27:50.001 --> 27:51.878
grupper

27:51.878 --> 27:53.880
stödverksamhet

27:53.880 --> 27:56.216
föreläsningar både digitalt

27:56.216 --> 27:56.549
och

27:56.549 --> 27:59.177
irl

27:59.177 --> 28:01.346
så det är bara

28:01.346 --> 28:02.847
att gå in på deras hemsida

28:02.847 --> 28:06.017
och titta vad som kan erbjudas

28:06.017 --> 28:07.143
just där du bor

28:07.143 --> 28:10.105
jag vill också slå ett slag för
mind

28:10.814 --> 28:12.190
som har jättebra

28:12.190 --> 28:13.483
stödlinjer dit

28:13.483 --> 28:16.152
man kan ringa och prata med
någon

28:16.152 --> 28:17.070
om man inte mår bra

28:19.030 --> 28:22.158
så jag vill tacka så jättemycket

28:22.158 --> 28:24.244
för att ni har lyssnat

28:24.244 --> 28:26.496
och för förtroendet

28:26.496 --> 28:28.123
att få göra den här filmen

28:28.123 --> 28:30.041
nedanför här

28:30.041 --> 28:32.460
så finns det sedan lite länkar
för mer information

28:32.460 --> 28:34.421
och det kan vara ett

28:34.421 --> 28:36.256
bra stöd för dig som anhörig

28:36.256 --> 28:38.299
att läsa vidare och titta på
filmer

28:38.299 --> 28:41.344
eller surfa in på olika patient
och anhörig

28:43.972 --> 28:44.556
sidor

28:44.556 --> 28:45.682
men det kan också vara bra

28:45.682 --> 28:46.891
att göra det tillsammans

28:46.891 --> 28:49.310
med den närstående som är sjuk

28:49.310 --> 28:51.354
jag hoppas verkligen

28:51.354 --> 28:53.231
att det här kan vara till nytta

28:53.231 --> 28:55.150
och att ni får det stöd

28:55.150 --> 28:56.067
ni behöver

28:56.067 --> 28:58.027
tack för mig