



## Fakta om Psykosguiden

---

Psykosguiden är ett digitalt material i 1177 Stöd och behandling (SOB) som innehåller information om psykosjukdom, behandling, levnadsvanor, återhämtning och vad man kan göra för att förebygga psykos. Materialet varvar text, film och frågor. Frågorna syftar till reflektion och att patienten berättar om sig själv, både erfarenheter och behov.

Psykosguiden stöttar vård enligt *Vårdförlopp schizofreni* och är ett verktyg för att arbeta med delat beslutsfattande och personcentrerad vård.

### Intitativtagare

---

Psykosguiden är resultatet av ett projekt initierat i Region Stockholm och som genomfördes i samarbete med SLSO (Stockholms läns sjukvårdsområde), Region Gotland, WeMind och Västra Götalandsregionen. Innehållet i Psykosguiden har utformats i samarbete med ämnesexperter och vårdpersonal från olika psykosmottagningar i de verksamheter som deltog. Momentet i 1177 Stöd och behandling (SOB) förvaltas av Region Stockholm.

### Område/kunskapsstyrning

---

Materialet hålls uppdaterat av Nationell arbetsgrupp Schizofreni i programområde psykisk hälsa inom nationellt system för kunskapsstyrning, hälso- och sjukvård.

### Behov

---

Att ha psykosjukdom innebär i de flesta fall livslång behandling. Ökad kunskap om psykosjukdom och strategier att hantera olika besvär i vardagen kan minska risken för återinsjuknande och ge en ökad livskvalitet. Likaså stärker ökad kunskap

patientens möjligheter att vara delaktig i planering och beslutsfattande kring den egna vården. Psykossjukdom påverkar även närstående, som också har stor nytta av ökad kunskap för att kunna vara ett stöd.

## Evidens

---

Vikten av att arbeta personcentrerat och med delat beslutsfattande i vården betonas både i Patientlagen och Patientsäkerhetslagen, och är centralt i det nationella vårdförloppet för schizofreni. Enligt Socialstyrelsens kunskapsunderlag ger insatsen psykopedagogisk utbildning måttlig till stor effekt på följsamhet till behandling på kort till lång sikt, jämfört med sedvanlig behandling utan utbildning. Psykopedagogisk utbildning ger också måttlig effekt på antalet återinsjuknade på medellång och lång sikt, jämfört med sedvanlig behandling utan utbildning.

## Beskrivning

---

Psykosguiden är ett digitalt stöd som ger psykopedagogisk utbildning om vad som kännetecknar psykossjukdom, vilken behandling som finns och hur psykiatrin fungerar. Patienten berättar om sig själv genom att svara på frågor som berör olika viktiga områden. Det patienten svarar och skriver ger ett underlag för behandlaren att tillsammans med patienten anpassa vård och stöd vilket gör patienten delaktig i beslut om vårdens planering

## Målgrupp

---

Personer med psykossjukdom och närstående som är i behov av kunskap om psykossjukdom samt råd om strategier för att hantera vardagen. Psykosguiden kan tilldelas både patienter som precis fått kontakt med psykiatrin och till patienter som haft lång kontakt. Det finns inget krav på diagnos eller psykisk stabilitet. Alla professioner på en mottagning kan använda Psykosguiden i sitt arbete.

## Vinster patient o personal o verksamhet

---

### *Patient får:*

- Ökad kunskap om psykossjukdom samt kunskap om hur psykiatrin fungerar.
- Egen orientering av preferenser och motivation.
- Ökad egenmakt i att vara tydlig med egna behov och värderingar.

### *Behandlare får:*

- Ökad kunskap om patienten.
- Underlag för prioritering av behandling och stöd.
- Förstärkning av vårdmötet genom ökad kunskap både hos patient och behandlare om vad som är viktigt för patienten.

## Risker

---

Psykospedagogisk utbildning är en insats med låg risk för patienten. Här ges den digitalt och en tänkbar risk är att vissa beskrivningar kan påminna om obehagliga erfarenheter. Behandlaren gör en klinisk bedömning om det är lämpligt att patienten går igenom materialet på egen hand eller tillsammans med någon. Hur insatsen genomförs kan anpassas till personen.

## Mål (effektmål)

---

Psykopedagogisk utbildning om psykossjukdom ökar möjligheten till delaktighet i beslut som gäller personens vård och stöd. Målet är ökad självständighet. Person och närstående får en gemensam kunskapsgrund vilket i sin tur ökar förutsättningarna för både person och närstående att förutse och hantera situationer och problem som är relaterade till psykossjukdom.

## Förvaltning

---

Psykosguiden är producerat av ämnesexperter, behandlare och personer med egen erfarenhet av psykossjukdom. Materialet hålls uppdaterat av Nationell arbetsgrupp Schizofreni i programområde psykisk hälsa inom nationellt system för kunskapsstyrning, hälso- och sjukvård.

Momentet i 1177 ägs och förvaltas av Region Stockholm. För att få tillgång till Psykosguiden tar din regionala SOB-förvaltning kontakt med Region Stockholm på adress: [sob.hsf@regionstockholm.se](mailto:sob.hsf@regionstockholm.se)

# Vad innehåller Psykosguiden?

## Innehåll Psykosguiden för patienter

Psykosguiden för patienter innehåller sju moduler som tar upp olika ämnen.

Den första modulen är en introduktion för alla, sedan kan vårdpersonal och patient tillsammans bestämma ordningen och i vilken takt moduler ska tilldelas.

### Modul 1. Start

#### AVSNITT 1: VÄLKOMMEN

1. Välkommen
2. Vad är psykosguiden?
3. Gå igenom själv eller tillsammans med någon
4. Vad är psykosjukdom?
5. Varför har du kontakt med vården?
6. Hannes berättar
7. Vad är återhämtning?

#### AVSNITT 2: OM DIG OCH DEN DU ÄR

1. Vad gör du för att må bra?
2. Vad behöver du undvika för att må bra?
3. Fördomar som påverkar dig
4. Hur du tänker om dig själv
5. Micke berättar

#### AVSNITT 3: KONTAKT MED VÅRDEN

1. Du är expert på dig själv
2. Vad tycker du?
3. Ditt sociala nätverk är viktigt
4. Fråga tills du förstår
5. Vilka områden i livet är viktiga för dig?
6. Irene berättar
7. Nu är du klar med den här modulen!

#### FORMULÄR/UPPGIFTER:

- Vad får mig att må bra?
- Viktiga personer, min nätverkskarta

### Modul 2. Psykosjukdom

#### AVSNITT 1: VAD BEROR PSYKOS PÅ?

1. Ett insjuknande kan se olika ut
2. Vad är psykisk stress?
3. Stress- och sårbarhetsmodellen
4. Kris och krisreaktion
5. Att hantera svåra tankar
6. Vad kan du påverka själv?

#### AVSNITT 2:

#### VAD KÄNNETECKNAR EN PSYKOS?

1. Vanliga besvär vid en psykos
2. Att tolka omgivningen avvikande
3. Att höra röster och ljud
4. Att ha svårt att tänka klart
5. Andra besvär vid psykos
6. Samsjuklighet med andra sjukdomar

#### AVSNITT 3: BERÄTTELSER

1. Hannes berättar
2. Micke berättar
3. Irene berättar
4. Caroline berättar
7. Nu är du klar med den här modulen!

## Modul 3. Psykiatri och vård

---

### AVSNITT 1: BRA ATT VETA OM DIN VÅRD

1. Från mottagande till uppföljning
2. Vård- och stödsamordnare
3. Ta med en närstående
4. Planera din vård
5. Vad är en SIP?
6. Upprätta en krisplan
7. Dina rättigheter som patient
8. Om du kommer in akut

### AVSNITT 2: OLIKA DELAR AV VÅRDEN

1. Olika vägar till psykiatri
2. Öppenvård
3. Heldygnsvård
4. Utskrivning
5. Stöd från andra verksamheter
6. Tvångsvård
7. Pebbles berättar om tvångsvård
8. Lagen om psykiatrisk tvångsvård
9. Nu är du klar med den här modulen!

## Modul 4. Behandling

---

### AVSNITT 1: BEHANDLING OCH INSATSER

1. Vilka behov vill du ha hjälp med?
2. Krisintervention
3. Gruppbehandling
4. Psykoterapi
5. Insats för familjen
6. Patient- och närståendebildning
7. Stöd i vardagen
8. Hälsöfrämjande insatser
9. Stöd till arbete

### AVSNITT 2. LÄKEMEDELSBEHANDLING

1. Vilka olika läkemedel används?
2. Antipsykotiska läkemedel
3. Ångstdämpande läkemedel
4. Antidepressiva läkemedel
5. Sömnmedicin
6. Vilka biverkningar finns det?
7. Läkemedelsdosen behöver anpassas
8. Olika sätt att ta medicin
9. Åsa berättar om läkemedel
10. Nu är du klar med den här modulen!

## Modul 5. Levnadsvanor

---

### AVSNITT 1: ALLA DELAR SAMVERKAR

1. Stärkande levnadsvanor minskar din sårbarhet
2. Levnadsvanor påverkar hälsan
3. Vårda dina relationer
4. Ta små steg till förbättring
5. Hannes berättar

### AVSNITT 2: SÖMN

1. Sömn är viktigt för återhämtning
2. Olika typer av sömnproblem
3. Det här kan ge bättre sömn

### AVSNITT 3: MOTION OCH KOST

1. Komma i gång att röra på sig
2. Hälsosam kost

### AVSNITT 4: ALKOHOL, RÖKNING OCH DROGER

1. Hjälpa att sluta röka
2. Var måttfull med alkohol
3. Undvik droger

### AVSNITT 5: STRESS

1. Att känna stress
2. Vila och ta paus
3. Planera vardagen
4. Irene berättar
5. Nu är du klar med den här modulen!

### FORMULÄR/UPPGIFTER:

Checklista för nattsömn  
Komma igång att röra på sig

## Modul 6. Förebygga psykos

---

### AVSNITT 1. TA SMÅ STEG I TAGET

1. Psykossjukdom påverkar livet på flera områden
2. Återhämta sig steg för steg
3. Vad är viktigt för dig?
4. Närstående som en samlande kraft
5. Kontakt med patientförening
6. Micke berättar

### AVSNITT 2 MINSKA RISK FÖR PSYKOS

1. Undersök vad som får dig att må sämre
2. Vad är risksituationer?
3. Vilka är dina tidiga tecken?
4. Arbeta med din krisplan
5. Nu är du klar med den här modulen!

### FORMULÄR/UPPGIFTER:

Tidiga tecken  
Minska risken för återinsjuknande

## Modul 7. Övningar

---

### AVSNITT 1: RÖRELSEÖVNINGAR

1. Röra mer på kroppen
2. Enkla övningar för styrka och balans
3. Rörelse för hela kroppen

### AVSNITT 2: VID ÅNGEST OCH ORO

1. Lindra ångest
2. Kroppskännedom
3. Andningsövning
4. Avleda tankarna
5. Motion
6. Nu är du klar med den här modulen!

### FORMULÄR/UPPGIFTER:

Träna 150 min per vecka  
Träna benstyrka

## Innehåll Psykosguiden för närstående

---

Psykosguiden för närstående innehåller sju moduler. Modul 1 och 7 skiljer sig åt från patientversionen, modul 2–6 har samma innehåll men med texter skrivna ur ett närståendeperspektiv.

### Modul 1: Start

---

#### AVSNITT 1: VÄLKOMMEN

1. Välkommen
2. Gå igenom själv eller tillsammans
3. Vad är psykosjukdom?
4. Vem är närstående?
5. Hannes berättar
6. Vad är återhämtning?
7. Fördomar påverkar
8. Hur din närstående tänker om sig själv

#### 2. OM ATT VARA NÄRSTÄENDE:

1. Att vara närstående
2. Hur kan närstående ge stöd?
3. Hur påverkas relationen?
4. Behåll din vanliga roll
5. Micke berättar

#### 3. KONTAKT MED VÅRDEN:

1. Samarbete mellan vård och närstående
2. Olika sätt att vara delaktig i vården
3. Maria berättar
4. Så kan du som närstående få stöd
5. Irene berättar
6. Nu är du klar med den här modulen!

#### FORMULÄR/UPPGIFTER ATT FYLLA I:

Vad får mig att må bra?  
Viktiga personer, min nätverkskarta

### Modul 2–6 har samma innehåll som patientversionen

---

### Modul 7: Att vara närstående

---

#### AVSNITT 1: TA HAND OM DIG SJÄLV

1. Att hålla i längden
2. Om det blir för mycket
3. Ha en egen strategi
4. Få tillbaka energi
5. Träffa andra och dela erfarenheter

#### AVSNITT 2: GOD KOMMUNIKATION

1. Ge positiv återkoppling
2. Använd jag-budskap
3. Prata om vanföreställningar
4. Att ha rimliga mål
5. Kommunikation med vården

#### AVSNITT 3: BARN SOM NÄRSTÄENDE

1. Stöd till barn
2. Barn påverkas
3. Uttrycka känslor
4. Tala öppet
5. Nu är du klar med den här modulen