

# Hjem fra hospitalet og hvad så?

Behandlingsguide og logbog til dig, der har en depression



Hjem fra hospitalet og hvad så?

1. udgave, 1. oplag 2007. CYM-MAT-07-07-01 (juli 2007)

**Udgiver:** Eli Lilly Danmark A/S og Boehringer Ingelheim Danmark A/S. **Oplag:** 2.500 stk. **Projektleder:** Produktchef Janne Rude, Boehringer Ingelheim Danmark A/S. **Redaktionel styregruppe:** Speciallæge i psykiatri Mogens Undén, produktchef Yvonne Mourad, Eli Lilly Danmark A/S, tekstforfatter Christina Blak og kontaktchef Karina Nielsen, win win agency. **Idé, layout og tekst:** win win agency. **Illustrationer:** Pia Olsen.

Copyright 2007 Eli Lilly Danmark A/S og Boehringer Ingelheim A/S. All rights reserved.

Mekanisk, fotografisk eller anden gengivelse af denne folder eller dele deraf er ikke tilladt ifølge gældende dansk lov om ophavsret.

# Indhold

## 5 Dine data

## 9 Vigtigt at vide

10 Hvad er en depression?

14 Hvordan behandler vi en depression?

16 Hvad kan du forvente af dig selv?

18 Hvad kan du forvente af dine omgivelser?

## 21 Hvem kan hjælpe dig?

## 25 Hvordan kommer du videre, når du er kommet hjem?

## 31 Hvor kan du henvende dig, hvis du får akut brug for hjælp?

## 35 Vigtigt at skrive ned

36 Udskrivningsbrev

38 Behandlingsplan 1

40 Behandlingsplan 2

42 Fakta om dine nærmeste pårørende

44 Fakta om dine behandlere

47 Møder hos lægen

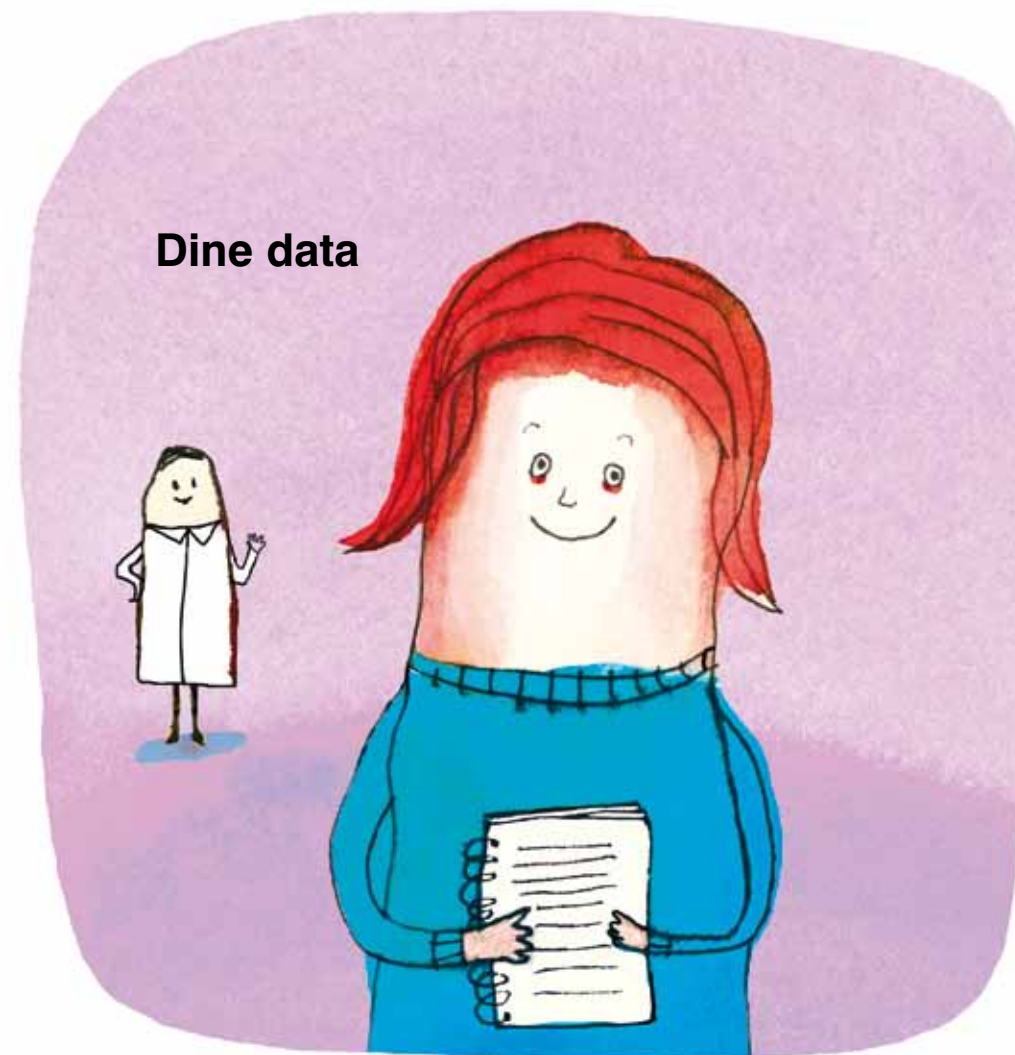
## 51 Egne notater

## Bed dine behandlere skrive alt ned

Det er meget almindeligt, at der er mange personer involveret i din behandling, når du har en depression. Når du bliver udskrevet fra hospitalet, overgår du til behandling hos din egen læge, men du ser måske også en psykiater eller en psykolog. Fælles for dem alle er, at de hver især har brug for så meget viden som muligt for at hjælpe dig.

Denne logbog samler den viden, der er vigtig at dele i dit behandlingsforløb. Bogen består dels af nogle praktiske oplysninger og råd, der kan vise dig og dine pårørende vej i en sårbar situation, og dels af nogle blanke sider, der skal udfyldes efterhånden, som din behandling skrider frem.

Hvis du altid har bogen med dig, er det nemt at give den til dine behandlere, så de både kan orientere sig i dit forløb og orientere andre ved at nedskrive deres bidrag til din behandling. Bogen samler trådene, og du behøver ikke anstrenge dig for at huske detaljer fra hver samtale, du har haft.





## Om dig

Gør bogen til din egen ved at udfylde den med alle de vigtigste informationer om dig selv. Bagest i bogen kan du også skrive, hvem der er dine vigtigste behandlere og pårørende.

Navn: \_\_\_\_\_

Cpr.nr.: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Postnr./by: \_\_\_\_\_

Telefon hjemme: \_\_\_\_\_

Telefon arbejde: \_\_\_\_\_

Mobiltelefon: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

**Vigtigt at vide**



## Hvad er en depression?

Depression er en biologisk sygdom i hjernen, der medfører ændringer i dit følelsesliv og din tankegang. Sygdommen rammer både tanker, følelser, krop og adfærd. Den forringer din reaktionsevne, koncentration, indlæring og hukommelse. Forandringerne i hjernen bliver permanente, hvis du ikke får behandling i tide.

*Mellem 150.000 og 200.000 mennesker lider af depression i Danmark. Det betyder, at depression ikke bare er en alvorlig, men også en meget almindelig sygdom.*

En depression er både fysisk og psykisk invaliderende. Du mister din livsvilje og meget ofte også dit sociale netværk og dit arbejde.

### Hvem får en depression?

Depression ses i alle aldersgrupper. Det er en sygdom, der kan ramme os alle hele livet, fra vi er små børn, til vi er meget gamle. Man kan groft sige, at 50 procent af de ramte får sygdommen, før de fylder 50 år, og resten efter.

### Hvor alvorlig er din depression?

Man taler om lette, moderate eller svære depressioner, afhængig af symptomernes styrke. Nogle bruger udtrykket "en mild depression", men det er misvisende. Enhver, der har oplevet en depression selv eller hos deres nærmeste, ved, at der ikke findes en mild depression. De ved også, at en depression er noget andet end bare at være ked af det.

*Alle kan være triste. Men det er ikke alle, der har en depression.*

### Hvor sidder en depression?

Sygdommen opleves som en snigende eller pludseligt opstået psykologisk og fysisk forandring i krop og sjæl. Den har sit udspring i hjernen, og de fleste oplever, at deres livskvalitet falder drastisk på grund af smertelige symptomer. Ofte følger også tanker om døden.

På de næste sider kan du se de mest almindelige symptomer. Vær opmærksom på, at de varierer og veksler i intensitet, antal og kombination over tid.

Den første depression kommer bag på de fleste. Men sker det igen, kan både du og dine pårørende genkende tegnene og fremskynde behandlingen.

## Hvordan føles en depression?



Glædesløshed og manglende interesse i hverdagen



Træthed og nedsat energi



Nedsat selvtillid, selvbebrejdelser og skyldfølelse



Koncentrationsbesvær



Selvmodstanker



Søvnforstyrrelser



Angst



Fysiske smerter, fx ryg- og lændesmerter

## Hvordan behandler vi en depression?

Når du har fået stillet diagnosen depression, skal du hurtigt i behandling. Dels fordi ikke kun du men hele dit liv lider under sygdommen: arbejdet, det sociale liv, parforholdet og dine børn. Men også fordi hjernen kan tage skade. Ved mange eller meget lange depressioner er der risiko for, at dele af hjernen skrumper. Den gode nyhed er, at hjernen vokser igen, når du kommer i behandling. Der er derfor al mulig grund til at tage din behandling alvorligt. Din læge kan hjælpe dig med at finde den mest egnede.

### Medicin

Moderate til svære depressioner tager til og kan blive livstruende uden medicinsk behandling. Antidepressiva regulerer den kemiske ubalance i hjernen, og de reparerer og forebygger skadelige forandringer. Moderne antidepressiv medicin er effektiv, og de fleste oplever kun få bivirkninger. Hvis en depression bliver opdaget og behandlet hurtigt, får nogle det mærkbart bedre allerede efter 2-3 ugers behandling. Som hovedregel tager det dog 2-3 måneder, før en relevant og virksom medicinsk behandling har øvet sin fulde effekt. Det er ofte i denne periode nødvendigt at justere den dosis, du tager, for at være sikker på, at du får den optimale virkning. Det kræver et godt samarbejde med din læge.

### Samtaleterapi

Når balancen i hjernen er genoprettet med medicinsk behandling, kan du supplere med samtaleterapi. Terapien kan hjælpe dig med at finde de rigtige livsstrategier til tiden, der kommer. Du får hjælp til at finde mening i dine tanker og oplevelser i forbindelse med depressionen. For det påvirker et menneske at gennemleve depressionens smerte, og du skal lære at leve dit liv på en anden måde end før sygdommen.

*80% af alle depressioner varer 6-14 måneder, hvis de ikke behandles. Det er længe at sætte sit liv på standby. Jo længere tid, der går uden behandling, desto sværere bliver det at slå sygdommen ned, og jo længere tid skal behandlingen vare.*

### ECT

Elektrostimulation (elektrochok eller ECT) er den mest effektive kendte behandling af depression. ECT foregår under indlæggelse og anvendes mest til svære depressioner. Behandlingen er særlig velegnet, hvis du er selvmordstruet, fordi den har hurtig effekt. Mens det ofte tager 2-3 måneder at blive symptomfri med medicin, kan den samme effekt opnås på 2-3 uger med ECT. Behandlingen redder liv, fordi den er effektiv ved ca. 95 procent af de svære depressioner. Effekten varer dog kun nogle få måneder, og ECT kan derfor ikke erstatte efterfølgende medicinsk behandling.

### Indlæggelse

Langt de fleste mennesker med depression kan behandles uden indlæggelse, men ved de sværeste depressioner er det ofte nødvendigt at lade sig indlægge i en periode. Indlæggelse er aktuel, hvis du er så psykisk og/eller fysisk syg, at du ikke kan tage vare på dig selv, hvis du er selvmordstruet, hvis du har brug for ECT, eller hvis du ikke kan eller vil spise. Indlæggelse er også en mulighed, hvis der ikke er nogen i dit netværk, der kan give dig den nødvendige hjælp og støtte derhjemme. Kun i meget sjældne tilfælde indlægges depressive ved tvang, og det skyldes som regel voldsomme selvmordstrusler eller -forsøg.

## Hvad kan du forvente af dig selv?

Du kører på halv kraft, når du har en depression. Sygdommen betyder, at din koncentration og reaktion er stærkt nedsat. Du kan ikke samle tankerne, og du har svært ved at arbejde, læse, følge med i samtaler eller tv. Dine tanker er langsomme eller meget hurtige, de kører i ring, og du kan ikke tage dig sammen til noget som helst. Alting virker uoverkommeligt.

Disse ændringer i hjernen får en række konsekvenser for din hverdag. Det bliver sværere at deltage i almindeligt socialt samvær. Du kan ikke koncentrere dig om, hvad folk siger, du kan ikke huske, hvad folk fortæller dig, eller hvad du selv lige har fortalt. Sig til folk, at det er sådan, du har det. Og bed om hjælp til det praktiske. Få nogen til at gøre rent og lave mad til dig. Eller køb færdiglavet mad.

### ***Et godt råd: Kræv mindre af dig selv***

*Lad være at have flere ting i gang samtidig, for en depression trætter. Det hjælper at acceptere, at sådan er det og at lade være med at kræve det umulige af dig selv, mens du er syg.*

## **Tag ingen store beslutninger**

Depressionen farver alle dine oplevelser og påvirker alle dine valg. Lavt selvværd og udelighedsfølelse er en del af sygdommen. Derfor er det vigtigt, at du ikke tager store beslutninger om fx skilsmisse og jobskifte, før depressionen er velbehandlet, og du er tilbage i balance.

## **Vend langsomt tilbage til livet, når du er blevet rask**

Mennesker, der har haft en svær depression, har brug for hjælp et godt stykke tid efter, at depressionen er velbehandlet, fordi sygdommen påvirker hukommelsen. Derfor skal du genoptage dit liv i ro og mag. Det tager tid at komme sig og få hjernen i gang igen. Men det kan lykkes!

## Hvad kan du forvente af dine omgivelser?

Som udgangspunkt kan du ikke forvente ret meget. Det er ikke ond vilje, men kun de færreste forstår, hvordan du har det lige nu. Når du viser dig igen efter længere tids sygdom, forventer de fleste, at du er rask, og at du kan gøre det, du plejer. Det er bare ofte ikke tilfældet. Sygdommen påvirker din hukommelse og koncentrationsevne, derfor skal hjernen genoptrænes efter en depression. Det tager tid at finde sig selv igen. Men det kan lykkes! Det er en god idé at bede lægen eller sygeplejersken skrive en realistisk prognose på dit udskriveskema:

- *Hvornår er det realistisk, at du kan begynde at arbejde igen?*
- *Hvor meget kan du arbejde, når du vender tilbage?*
- *Er der særlige hensyn, der skal tages?*

### Kend din sagsbehandler

Du får brug for en sagsbehandler, for der venter dig en del papirarbejde. Mere, end du orker at tage stilling til. Hospitalet har en socialrådgiver tilknyttet, der kan fortælle dig om dine rettigheder, muligheder og forpligtelser. Hvis du har en ven eller et familiemedlem, der kan lytte med, er det en stor hjælp for både dig og din sagsbehandler. Sørg også for at kende navn og tlf.nr. på din kommunale sagsbehandler, for hende får du brug for.

Din sagsbehandler: \_\_\_\_\_

Tlf.nr.: \_\_\_\_\_

### Brug arbejdspladsen, Studenterrådgivningen eller fagforeningen

Hvis du er medlem af en fagforening, så undersøg, om de har tilknyttet en socialrådgiver, der kan skabe overblik over lovgivningen. Undersøg også, om der er en socialrådgiver tilknyttet din arbejdsplads eller studieordning.

Der gælder særlige forhold, hvis du er studerende. Studenterrådgivningen kan fortælle dig alt det, du skal vide.

Hvem kan hjælpe dig?



Hvem kan  
hjælpe dig?

### **Din praktiserende læge**

Langt de fleste mennesker med depressioner er i gode hænder hos deres praktiserende læge, der både har indsigt i og erfaring med sygdommen. Din praktiserende læge har en almen viden om psykiske sygdomme og faglig kompetence til at anbefale og iværksætte den rigtige behandling. Hun kan også henvise dig til den rigtige psykolog og i komplicerede tilfælde til en psykiater.

Din læge er en nøgleperson i din diagnose og behandling. Det er hende, du ser hyppigst, og som regel hende, der kender dig bedst. I mange tilfælde er din læge i øvrigt også den eneste, der på kort sigt kan hjælpe dig. Ventetiden på psykiatere er i dag lang, så i realiteten er det den praktiserende læge, der er der, når du behøver det mest.

### **Et godt råd: Brug din læge eller vælg en ny**

Det er vigtigt at være i god dialog med din læge, så I kan samarbejde om at holde din sygdom i ro og dit liv i gang. Sørg for at aftale faste tider, så I ses jævnligt. Du skal have hjælp til at vurdere, om behandlingen virker, og du skal være tryk ved at stille spørgsmål. Hvis du ikke har en god, stabil og tillidsfuld dialog med din læge, så find en ny.

### **En praktiserende psykiater**

Psykiateren er uddannet læge og har senere gennemgået speciallægeuddannelsen inden for psykiatri. Psykiateren er trænet i at diagnosticere og behandle psykiske sygdomme. Alle psykiatere gennemgår psykoterapeutiske uddannelsesforløb under deres uddannelse.

Når din praktiserende læge henviser til en psykiater, er det som regel fordi, behandlingen ikke rigtig vil lykkes, evt. på grund af bivirkninger, eller fordi lægen har brug for yderligere ekspertise. Det er også den praktiserende psykiater, der overtager behandlingen, hvis du er udskrevet fra hospitalet med specielle behandlingsbehov, for eksempel fordi din behandling består af mange slags medicin, eller fordi du har tendens til hyppige tilbagefald.

Behandling hos psykiateren er gratis, dog må du regne med ventetid.

### **En praktiserende psykolog**

Psykologen har gennemgået et psykologi studium og har senere specialiseret sig inden for fx klinisk psykologi, psykoterapi, arbejdspsykologi eller socialpsykologi. Psykologen er ikke læge, og han kan derfor ikke udskrive medicin i de tilfælde, hvor det er den relevante behandling. Du kan derfor opleve, at psykologen anbefaler dig at søge læge for at få medicinsk behandling sideløbende med den psykologiske.

Valget mellem psykolog og psykiater afhænger af din depressions art og sværhedsgrad. Ved svære depressioner er psykiateren et nødvendigt og naturligt valg. I lettere tilfælde kan psykologbehandling være hjælpsom og værdifuld.

Hospitalet kan ikke henvise dig til en psykolog. Du skal have en henvisning hos din egen læge.

## Hjælpelinjer

Der findes en række gratis rådgivningslinjer, der hjælper patienter og pårørende. Her kan du henvende dig, når du har brug for at tale med en, der ved, hvordan du har det, eller når du har brug for et godt råd.

### PsykiatriFondens TelefonRådgivning

Her kan du anonymt og gratis tale med et forstående menneske og evt. få vejledning fra en psykiater. Rådgivningen er åben for patienter, pårørende, venner, kolleger og professionelle behandlere.

Telefonnr.: 3925 2525

Træffetid: Mandag-fredag fra 11:00 til 23:00; lørdag-søndag fra 11:00 til 19:00

[www.psykiatrifonden.dk](http://www.psykiatrifonden.dk)

### Depressionslinjen

Depressionsforeningen har en telefonlinje, hvor rådgiverne alle er personer, der selv har haft depression.

Telefonnr.: 3312 4774

Træffetid: Tirsdag, torsdag og fredag fra 19:00 til 21:00

[www.depressionsforeningen.dk](http://www.depressionsforeningen.dk)

### Livslinien

Livslinien er en anonym netbrevkasse og telefonrådgivning til mennesker med selvmordstanker, pårørende og efterladte.

Telefonnr.: 70 201 201

Træffetid: Alle dage fra 11:00 til 23:00

[www.livslinien.dk](http://www.livslinien.dk)

**Hvordan kommer du videre,  
når du er kommet hjem?**



Når du er  
kommet hjem



### Husk at få et udskrivelsesbrev (epikrise)

Bed den udskrivende læge eller en sygeplejerske, du har haft god kontakt med, udfylde skemaet på side 36 i bogen her. Oplysningerne i udskrivelsesbrevet er en vigtig forudsætning for, at du hurtigt får det bedre, og hvis du ikke automatisk får et, skal du huske at bede om det. Det er vigtigt, at udskrivelsesbrevet skrives af en, der kender dit forløb, så alle de rigtige oplysninger kommer med.



### Bestil en tid hos din læge hurtigst muligt

Hvis du selv mangler kræfter til at ringe, så bed en sygeplejerske eller pårørende bestille tid hos din praktiserende læge eller psykiater allerede i den første uge, du er hjemme. Jo hurtigere, du får en tid, jo hurtigere får du den rigtige hjælp til at komme videre. Husk at tage udskrivelsesbrevet med til lægen.



### Pas din behandling

Når du bliver udskrevet, får du en behandlingsplan. Det er vigtigt, at du følger den, ellers virker din behandling ikke. Når en depression af en vis sværhedsgrad ikke går over af sig selv, er det nødvendigt med medicinsk behandling. Hvis du ikke får den, er din risiko for tilbagefald stor, ligesom risikoen for at udvikle en ustabil og i sidste ende kronisk tilstand stiger.



### Kontakt din læge, hvis medicinen giver bivirkninger eller ikke virker

Det er ikke altid, medicin virker efter hensigten. Hvis du har svært ved at følge lægens anvisninger, eller hvis du ikke synes, medicinen virker, skal du kontakte din egen læge for at høre, om hun har gode råd eller kan justere medicinen.



### Hold kontakt med din læge, mens du venter på en psykiater

Det er desværre sådan, at man skal vente længe for at komme til en praktiserende psykiater i dag. Ventetiden er svær at komme igennem for de fleste. Det bedste råd er at alliere dig med din egen læge undervejs. Hun kan hjælpe dig med at justere din medicin og vurdere, om din depression tager til eller falder i intensitet.



### Undgå alkohol i større mængder

Mange deprimerede bruger alkohol som sovemiddel og angstdæmper. Det er en dårlig ide, for alkohol og stoffer kan fremkalde en ny depression eller forværre din tilstand. Misbrug vedligeholder depressionen, og det forhindrer effekten af behandlingen, også den medicinske.



### Bevæg dig

Motion hjælper på en depression, fordi det øger cellenydelsen i hjernen. Gå en tur hver eneste dag. Og gør det midt på dagen, så du får mest muligt ud af lyset. Forlæng turen i takt med, at du får det bedre. Bliv ved med at motionere, når du bliver rask.



### Tal om din sygdom

#### – men tag omgivelsernes gode råd med et gran salt

Depression er en ond sygdom, som er svær at se og forstå for andre. Derfor kan du få overraskende meget igen, hvis du tør sætte ord på din tilstand. Dels kan du møde større forståelse, dels kan det være en lettelse at få det sagt. Desværre får man ofte alt for mange gode råd retur. Mange mennesker har en mening om depression og medicin. Desværre er der ikke lige så mange, der ved nok om din sygdom og den nødvendige behandling. Det bedste råd er at lytte, men tal altid med din læge, før du ændrer din behandling eller fravælger medicinen.

**Hvor kan du henvende dig, hvis du får akut brug for hjælp?**





### **Psykiatrisk skadestue**

Psykiatriske krisesituationer kan opstå døgnet rundt. Hvis du pludselig oplever forværring, fx hyperventilering, dødsangst, selvmordstanker eller lignende på et tidspunkt, hvor din egen læge har lukket, kan du henvende dig på en af landets psykiatriske skadestuer.

Du kan komme direkte fra gaden, eller du kan ringe først. Hvis du ønsker at tale med en læge, skal du møde op personligt. Du kan finde den nærmeste psykiatriske skadestue på [www.netdoktor.dk](http://www.netdoktor.dk) eller ved at ringe til oplysningen.

### **Lægevagten**

Hvis du ikke bor i nærheden af en psykiatrisk skadestue, skal du ringe til lægevagten i en akut situation. Så vurderer hun, hvem der bedst kan hjælpe dig.

### **Akut psykiatrisk udrykningshold**

I København findes et akut psykiatrisk udrykningshold, som lægevagten kan aktivere. Holdet har base på Bispebjerg hospital, og det rykker ud til mennesker i dyb psykisk krise. Der findes tilsvarende hold andre steder i landet. Ring til lægevagten.

Vigtigt at skrive ned



## Udskrivningsbrev (epikrise)

Ved udskrivning fra en psykiatrisk skadestue eller afdeling bør du altid bede udskrivende læge eller din kontaktsygeplejerske om at udfylde nedenstående skema eller give dig et udskrivningsbrev. Det sikrer, at din praktiserende læge ved, hvad du har været igennem, og hvordan hun skal følge op på din behandling.

Dato for udskrivelse: \_\_\_\_\_

Hospital, afdeling: \_\_\_\_\_

Behandler: \_\_\_\_\_

Patientens diagnose: \_\_\_\_\_

Aktuel medicinering? \_\_\_\_\_

Indlagt, hvor længe? \_\_\_\_\_

Er der givet ECT (elektrochok)? \_\_\_\_\_ Hvor mange? \_\_\_\_\_

Effekt? \_\_\_\_\_

### Prognose for arbejdsevne:

Hvornår er det realistisk, at patienten kan begynde at arbejde igen? \_\_\_\_\_

---

---

Hvor meget kan patienten arbejde, når han eller hun vender tilbage? \_\_\_\_\_

---

---

Er der særlige hensyn, der skal tages? \_\_\_\_\_

---

---

Der er booket tid hos egen læge den \_\_\_\_\_ kl. \_\_\_\_\_

## Behandlingsplan 1

Hver gang en læge eller psykiater justerer din medicin, bør du bede ham eller hende notere den anbefalede behandling på disse sider. Så ved du selv, hvad du skal gøre, og du kan altid opdatere en ny læge på din aktuelle behandling.

Dato for konsultation: \_\_\_\_\_

Behandler: \_\_\_\_\_

**Kom til opfølgende konsultation den \_\_\_\_\_ kl. \_\_\_\_\_**

Kontakt mig før, hvis du oplever langvarige eller kraftige bivirkninger eller forværrede symptomer.

**Medicinens navn** \_\_\_\_\_ Styrke: \_\_\_\_\_

Antal tabletter \_\_\_\_\_ dosis pr. tablet: \_\_\_\_\_ mg/dag

Du skal tage tabletterne \_\_\_\_\_ morgen \_\_\_\_\_ frokost \_\_\_\_\_ aften

Eventuelle bivirkninger: \_\_\_\_\_

**Medicinens navn** \_\_\_\_\_ Styrke: \_\_\_\_\_

Antal tabletter \_\_\_\_\_ dosis pr. tablet: \_\_\_\_\_ mg/dag

Du skal tage tabletterne \_\_\_\_\_ morgen \_\_\_\_\_ frokost \_\_\_\_\_ aften

Eventuelle bivirkninger: \_\_\_\_\_

**Medicinens navn** \_\_\_\_\_ Styrke: \_\_\_\_\_

Antal tabletter \_\_\_\_\_ dosis pr. tablet: \_\_\_\_\_ mg/dag

Du skal tage tabletterne \_\_\_\_\_ morgen \_\_\_\_\_ frokost \_\_\_\_\_ aften

Eventuelle bivirkninger: \_\_\_\_\_

(De fleste bivirkninger forsvinder hurtigt igen eller falder til et acceptabelt niveau.)

## Behandlingsplan 2

Dato for konsultation: \_\_\_\_\_

Behandler: \_\_\_\_\_

**Kom til opfølgende konsultation den \_\_\_\_\_ kl. \_\_\_\_\_**

Kontakt mig før, hvis du oplever langvarige eller kraftige bivirkninger eller forværrede symptomer.

**Medicinens navn** \_\_\_\_\_ Styrke: \_\_\_\_\_

Antal tabletter \_\_\_\_\_ dosis pr. tablet: \_\_\_\_\_ mg/dag

Du skal tage tabletterne \_\_\_\_\_ morgen \_\_\_\_\_ frokost \_\_\_\_\_ aften

Eventuelle bivirkninger: \_\_\_\_\_

**Medicinens navn** \_\_\_\_\_ Styrke: \_\_\_\_\_

Antal tabletter \_\_\_\_\_ dosis pr. tablet: \_\_\_\_\_ mg/dag

Du skal tage tabletterne \_\_\_\_\_ morgen \_\_\_\_\_ frokost \_\_\_\_\_ aften

Eventuelle bivirkninger: \_\_\_\_\_

**Medicinens navn** \_\_\_\_\_ Styrke: \_\_\_\_\_

Antal tabletter \_\_\_\_\_ dosis pr. tablet: \_\_\_\_\_ mg/dag

Du skal tage tabletterne \_\_\_\_\_ morgen \_\_\_\_\_ frokost \_\_\_\_\_ aften

Eventuelle bivirkninger: \_\_\_\_\_

(De fleste bivirkninger forsvinder hurtigt igen eller falder til et acceptabelt niveau.)

## Fakta om dine nærmeste pårørende



Når du bliver indlagt på et hospital, bliver du bedt om at oplyse dine nærmeste pårørende. En pårørende kan være din partner eller ægtefælle, en nær slægtning, en god kollega eller ven.

Hvis du giver hospitalet dit samtykke, kan en pårørende være en stor støtte under behandlingen. Han eller hun kan bl.a. lytte med ved samtalerne, hjælpe med at stille de vigtige spørgsmål, huske svarene, støtte op om din behandling og observere frem- og tilbageskridt.

Hvis du ønsker, at din pårørende får information om din sygdom og behandlingsmulighederne, skal du oplyse hospitalet om det.

Navn \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Postnr./by \_\_\_\_\_

Telefon hjemme \_\_\_\_\_

Telefon arbejde \_\_\_\_\_

Mobiltelefon \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Navn \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Postnr./by \_\_\_\_\_

Telefon hjemme \_\_\_\_\_

Telefon arbejde \_\_\_\_\_

Mobiltelefon \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

## Fakta om dine behandlere



En vigtig forudsætning for rigtig behandling af en depression er, at den ene behandler ved, hvad den anden laver. Ingen forventer, at du selv kan huske navne og doser på medicin med mere. Derfor er det klogt at samle data over de behandlere, du møder, og lade dem nedfælde de vigtigste kommentarer undervejs.

### Din praktiserende læge

Navn \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Postnr./by \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Telefontid \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

### Din praktiserende psykiater

Navn \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Postnr./by \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Telefontid \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

### Din psykolog

Navn \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Postnr./by \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Telefontid \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

### Din sygeplejerske på hospitalet

Navn \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Postnr./by \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Telefontid \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

### Din læge på hospitalet

Navn \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Postnr./by \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Telefontid \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

### Anden behandler \_\_\_\_\_

Navn \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Postnr./by \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Telefontid \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

**Anden behandler** \_\_\_\_\_

Navn \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Postnr./by \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Telefontid \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

**Anden behandler** \_\_\_\_\_

Navn \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Postnr./by \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Telefontid \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

**Anden behandler** \_\_\_\_\_

Navn \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Postnr./by \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Telefontid \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

**Anden behandler** \_\_\_\_\_

Navn \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Postnr./by \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Telefontid \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

## Møder hos lægen

### Hvad skal du huske at spørge lægen om?

Her er nogle eksempler på vigtige spørgsmål. Det er en god ide at tage en pårørende med til samtalen og at skrive det vigtigste ned undervejs.

- Hvornår kan jeg forvente, at medicinen virker?
- Hvilke bivirkninger kan jeg forvente?
- Hvor slemme skal de være, før jeg skal sige til?
- Hvad kan jeg selv gøre for at hjælpe behandlingen på vej?
- Hvad skal mine pårørende være opmærksomme på?

Skriv selv flere spørgsmål: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Dato for konsultation:** \_\_\_\_\_

Behandler: \_\_\_\_\_

Noter: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Spørgsmål/svar: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Dato for konsultation:** \_\_\_\_\_

Behandler: \_\_\_\_\_

Noter: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Spørgsmål/svar: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Dato for konsultation:** \_\_\_\_\_

Behandler: \_\_\_\_\_

Noter: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Spørgsmål/svar: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Dato for konsultation:** \_\_\_\_\_

Behandler: \_\_\_\_\_

Noter: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Spørgsmål/svar: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





Boehringer Ingelheim Danmark A/S, Strødamvej 52, 2100 København Ø  
Eli Lilly Danmark A/S, Nybrovej 110, 2800 Lyngby

