

Behandlings- dagbog

Navn:

Dato for udlevering:

DepRelief™
Relieving depression through education



Depression er en udbredt sygdom, som kan behandles

Hvad er depression?

Depression er en sygdom, som kendetegnes af en ubalance i en persons følelsesmæssige tilstand.

Depression har været kendt i århundreder, og beskrivelser af sygdommen findes i mange gamle dokumenter.

Du er ikke alene

Depression er en af vor tids mest almindelige lidelser og en af de mest ubehandlede.

Depression forekommer omtrent dobbelt så hyppigt hos kvinder som hos mænd.

Næsten hver tredje person lider af depression mindst én gang i løbet af sit liv.

En depression kan indtræffe i en hvilken som helst alder, dog ses en overvægt blandt ældre.

Depression: En mangel på signalstoffer

Den menneskelige hjerne indeholder milliarder af nerveceller, som udveksler information.

Denne proces muliggøres af såkaldte signalstoffer (neurotransmittere), der skal være til stede i tilstrækkelige mængder, for at hjernen kan virke.

En depression kan opstå, hvis kroppen ikke producerer nok af visse signalstoffer.

Hvordan genkendes den? Depression har mange ansigter

Tab af interesse og livsglæde, men også følelsesmæssig uligevægt er nogle af de vigtigste symptomer, særligt ved en let depression. Du føler dig nedtrykt, håbløs, "i kulkælderen" eller værdiløs. Det kan føles som en uudholdelig følelsesmæssig smerte. I næsten alle tilfælde ses nedsat energi, hvilket fører til vanskeligheder med at fuldføre opgaver, forringet skole- og arbejdsindsats og nedsat motivation til at forstå nye opgaver.

Omkring 80% af depressive patienter klager over søvnforstyrrelser, især tidlig opvågningen om morgenen og gentagen opvågningen om natten. Mange dør også med koncentrationsproblemer, nedsat appetit og vægttab. Angst er udpræget. Der ses ofte variation af humøret i løbet af dagen, idet humøret typisk er dårligst om morgenen. Desuden ses ofte seksuelle problemer. Nogle oplever dog øget appetit, vægtforøgelse og øget søvnbehov. Disse symptomer ses

Depression bør behandles!

hyppigst ved den såkaldte vinterdepression, hvor patienten år efter år oplever depressive symptomer i vinterhalvåret.

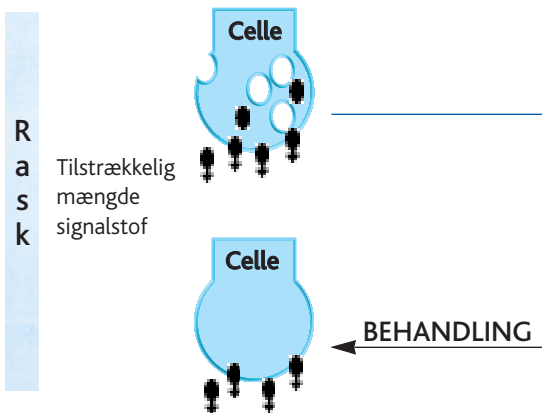
Hvorfor er det nødvendigt at behandle en depression?

Hvorfor er det nødvendigt at behandle en sygdom? Formålet med at behandle sygdom er at give mennesker det bedst mulige liv. Hvis man ikke behandler, vil mange blive ramt legemligt, socialt og psykisk.

En depression kan behandles med succes.

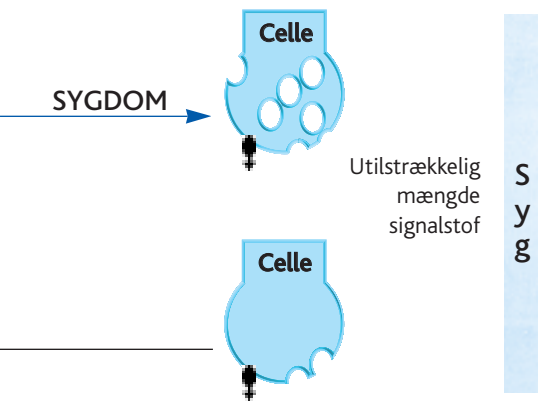
I dag ved vi en masse om de biologiske årsager til denne sygdom. Denne viden er blevet brugt til at udvikle nye lægemidler (antidepressiva).

1. Hos raske personer transporterer signalstoffer information fra en hjernecelle til en anden. Dette kan kun lade sig gøre, hvis der er en tilstrækkelig mængde signalstof til stede mellem cellerne.



4. Behandling med antidepressiva bør først afsluttes, når kroppen igen er i stand til at producere tilstrækkelige mængder signalstoffer. Kun du og din læge kan i fællesskab afgøre, hvornår dette er tilfældet.

2. Hvis mængden af disse signalstoffer af en eller anden grund er reduceret, kan informationen ikke længere transporteres. Dette kan resultere i en depression.



3. Behandling med antidepressiva kompenserer for manglen på signalstof og skaber forudsætningen for bedring.

Hvad er årsagerne til depression?

Depression skyldes mangel på signalstofferne serotonin og noradrenalin i hjernen.

Faktorer, der spiller en rolle for udvikling af en depression:

Genetiske årsager

Personlighed

Livsbegivenheder og livsbetingelser

Hjerneforandringer på grund af alder

Hjernesygdomme som f.eks.:

Apopleksi

Demenssygdomme

Parkinsonisme

Legemlige sygdomme som f.eks.:

Cancer

Blodmangel

Kredsløbsslidelser

Stofskiftesygdom

Vitaminmangel

Forskellige typer medicin som f.eks.:

Vanddrivende medicin

Hjertemedicin

Gigtmedicin

Min medicin	Morgen	Efter- middag	Aften	Nat

Min læge gav mig følgende råd:

Min næste aftale: _____

Tilstandskalender

Udfyldt første gang d. _____



Kære patient

Dine personlige følelser er den bedste målestok for lægemidlets virkning. Det er derfor, at din læge har givet dig denne behandlingsdagbog.

Hvorfor en behandlingsdagbog?

Den er en del af din behandling. Både du og din læge kan overvåge behandlingen ved hjælp af det, du skriver i dagbogens tilstandskalender. Dette gør det muligt at tilpasse behandlingen til dine behov.

Hvordan fungerer tilstandskalenderen?

Hver morgen (helst inden kl. 10.00) sætter du et kryds i skema A under den pågældende dag (mandag - søndag): Sæt krydset helt for oven, hvis du har det meget godt. Sæt krydset omtrent i midten, hvis du har det nogenlunde godt. Sæt krydset forneden, hvis du har det meget dårligt.

Hver **søndag** skal du sætte et kryds i skema A som beskrevet ovenfor og derefter udfylde skema B. Dette giver både din læge og dig selv endnu en chance for at følge med i behandlingens forløb.

Hvis du en dag glemmer at skrive i din dagbog, så lad være med at udfylde den senere. Lad i stedet feltet stå tomt.

Depression - forløb

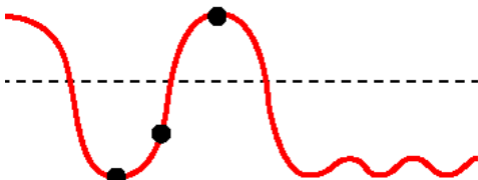
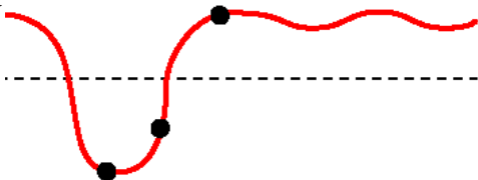
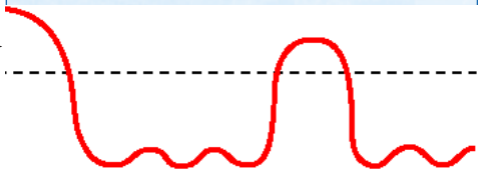
Uden behandling: Depression er en langvarig og belastende sygdom. Uden behandling kan den ofte vare måneder eller mere, og den vil ofte vende tilbage efter kortere og kortere perioder, hvor man har haft det noget bedre. →

En **god behandling** skaber forudsætningen for bedring. Det er yderst vigtigt, at du fortsætter med at tage din medicin, selv om du allerede føler dig rask. På denne måde kan du mindske risikoen for tilbagefald. →

Hvis du alligevel ønsker at stoppe med at tage din medicin, så tag en snak med din læge. →

(Simplificeret og modificeret kurve, D. J. Kupfer, 1991)

Rask



Syg

Du mærker en bedring

Eksempel på, hvordan tilstandskalenderen udfyldes

0	man	tir	ons	tors	fre	lør			søn
meget godt									
			X			X			
		X		X	X				
	X								X
meget dårligt									

Udfyldes yderligere om søndagen.

Besvar venligst de tre næste spørgsmål:

Er jeg lige så glad som normalt? Ja
 Sommetider
 Nej

Kan jeg træffe beslutninger? Ja
 Sommetider
 Nej

Sover godt om natten, og er jeg udhvilet om morgenen? Ja
 Sommetider
 Nej

1	man	tir	ons	tors	fre	lør		søn
meget godt								
meget dårligt								

Udfyldes yderligere om søndagen.
 Besvar venligst de tre næste spørgsmål:

Er jeg lige så glad som normalt? Sommetider

Ja

Nej

Kan jeg træffe beslutninger? Sommetider

Ja

Nej

Sover godt om natten, og er
 jeg udhvilet om morgenen? Sommetider

Ja

Nej

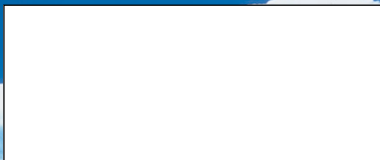
Kære patient

Du har nu gennemgået 16 ugers antidepressiv behandling og har afsluttet din tilstandskalender. Det er vigtigt, at du husker at tage den medicin, der er ordineret, selv om du ikke har behov for at skrive noget i din tilstandskalender.

Hvis du ønsker at fortsætte med at skrive i din tilstandskalender kan du rekvirere en ny behandlingsbog hos din læge.

Du skal ikke være bange for at diskutere eventuelle problemer med din læge.

Du bør tage din tilstandskalender
med ved hvert besøg hos din læge.



Behandlingsdagbog for humør-
svingninger ved depression er
oversat og bearbejdet af speciallæge
i psykiatri Hans Bjerrum

Ellermann CareCom A/S International/08.98



Lundbeck Pharma A/S

Dalbergstrøget 5 · 2630 Taastrup
Tlf. 4371 4270 · Fax 4371 4274