

Vårdanvisning för Olanzapin-användare

Användningsindikationer:

Olanzapin används för behandling av psykos och den maniska fasen av bipolär sjukdom samt för förebyggande av återfall, men den kan också användas t.ex. för att lindra ångest. Av din läkare får du detaljerade instruktioner om hur läkemedelsbehandlingen genomförs.

Under läkemedelsbehandlingen bör observeras:

Efter påbörjad behandling kan din vikt öka på grund av en ökad aptit. Denna behandlingsguide innehåller tips och rekommendationer som hjälper dig kontrollera din vikt.

NÄRING

Att följa en varierad diet hjälper dig att orka med vardagen. Med hjälp av en hälsosam kost kan du minska risken för hjärt-kärlsjukdomar samt diabetes och den hjälper dig med viktkontrollen. Att äta med jämna mellanrum kan även hjälpa dig med viktkontrollen samt att orka bättre. Förlängning av måltidsintervaller kan resultera i lågt blodsocker som kan leda till trötthet, sötsug och för stora matportioner. Enligt näringsrekommendationerna rekommenderas det att äta fem gånger om dagen enligt tallriksmodellen. Här är några tips på hur du kan sätta ihop varierande och hälsosamma dagliga måltider. Det skulle vara bra att för varje måltid hitta en källa med kolhydrater, protein och fett.

Bra kolhydratkällor: havregrynsgröt, fullkornsbröd och -pasta, mörkt ris, potatis, rotfrukter och frukter.

Bra proteinkällor: kyckling, kalkon, magert köttfärs, fisk, äggvita, mejeriprodukter med låg fetthalt, vegetabiliska proteinkällor som härkis, tofu och bönor. Det rekommenderas att inte äta mer än 500g rött kött per vecka.

Bra fettkällor: vegetabiliska oljor och margariner, nötter, avokado.

Tips för att välja produkter i butiken:

- Föredra skördesäsongens frukter och grönsaker.
- Spannmål med fiber över 6g/100g
- Mjölkprodukter med låg fetthalt (mjölk, yoghurt, ost, grynost, grädde).
- Välj produkter med lite eller inget tillsatt socker.
- Jämför produkternas näringsvärden.
- Hjärtmärkta produkter är bra val.

- Morötter eller andra favoritgrönsaker är bra alternativ för mellanmål och för att få en känsla av mättnad.

Om du känner att du behöver stöd för att genomföra rätt typ av näringsdiet, kan du kontakta din poliklinikkontakt och begära remiss till en nutritionist mottagning.



MOTION

Genom att motionera regelbundet och på ett sätt du gillar, kan du påverka ditt välbefinnande och humör positivt. Motion har många positiva hälsoeffekter. Regelbunden motion minskar risken för diabetes, hjärt-kärlsjukdomar, stöd- och rörelseorgansjukdomar samt förhindrar övervikt. Det viktigaste är att hitta en motionsform som du gillar. Om du inte har motionerat regelbundet tidigare, är det en bra idé att gradvis öka mängden motion i ditt dagliga program. En lugn promenad varje dag passar alla.

Här är några tips för att komma igång med motioneringen:

- Tänk på hur du kan öka din dagliga motion? Välj trappor istället för hiss, gå eller cykla till butiken, stig av bussen ett stopp tidigare.
- Sätt åt dig ett realistiskt mål. T.ex en 20 minuters promenad tre gånger i veckan?
- Be en vän eller släkting komma med och motionera.
- T.ex simning och vattengymnastik är bra alternativ, ifall längre promenader orsakar smärta i knäna.

- Gå på en promenad i den närliggande skogen. Att spendera tid och promenera i naturen har positiva effekter på humöret och ökar också konditionen.
- Bekanta dig med hemkommunens motionstjänster och prova modigt nya motionsformer.
- När du ser på TV kan du stretcha eller träna samtidigt.

Motionens fördelar och känslan av välbefinnande kan komma efter en stund, men när du orkar röra dig regelbundet, kommer resultaten och träning blir en del av din dagliga rutin.

Vasa sjukvårdsdistrikt • www.vaasankeskussairaala.fi • Växel 06 213 1111

Denna guide är avsedd för patienter med vårdkontakt till oss.