

## Sjekkliste for depresjonskoordinator

I avtalen med pasienten (som kan inngås i et samarbeidsmøte med pasient, fastlegen og eventuelt pårørende) bør det avklares at depresjonskoordinator kan kontakte fastlegen ved bekymring om pasientens helsetilstand, også når pasienten gir uttrykk for ikke å ønske det (f.eks. ved usikkerhet om selvmordstanker).

Informasjonen fra fastlegen ligger til grunn for det du skal spørre pasienten om. I tillegg kan det være andre forhold som gjør deg spesielt i stand til å følge opp pasienten (kjennskap til pasienten fra tidligere, informasjon om pasienten fra annet helsepersonell).

Depresjonskoordinator har to funksjoner:

1. Gi pasienten støtte til å følge opp igangsatte behandlingstiltak
2. Sjekk at pasientens tilstand utvikler seg i ønsket retning

Depresjonskoordinator rapporterer til fastlegen, som er den som har det overordnede behandlingsansvaret. Dersom depresjonskoordinator er bekymret for pasientens utvikling eller evne til å følge behandlingstiltakene, er det fastlegen som er ansvarlig for å iverksette nødvendige tiltak. Depresjonskoordinator og pasient blir enige om kontakthyppheten i samtale sammen med fastlegen. Det er størst behov for hyppig kontakt, f.eks. 1-2 ganger pr uke de første ukene. Etter hvert kan kontakten være sjeldnere, for eksempel hver uke eller hver 14. dag.

Pasientens navn:

Fødselsdato:

Telefon:

E-post:

### **Informasjon fra fastlegen:**

Følgende tiltak er igangsatt (huk av):

- Medikamentell behandling (navn, dose og startdato på medikamentet):  
.....
- Råd om organisert trening er gitt:  
Beskriv hva slags trening:  
.....
- Råd om sosial kontakt er gitt:  
Beskriv hva slags sosial aktivitet:  
.....
- Råd om søvn, hva slags råd?  
.....
- Råd om angstmestring (f.eks. pusteteknikker)
- Hjemmelekse i problemløsningsterapi

## **Annet**

Spør pasienten om:

- Hvordan pasienten har det
- Hva er eventuelt problemet nå
- Hvordan pasienten har det nå sammenliknet med forrige gang dere snakket sammen (verre/bedre/som forrige gang)
- Kan pasienten angi på en skala fra 1 – 10 (1 er ”verst tenkelig” og 10 er ”best tenkelig”) hvordan han/hun har det akkurat nå?  
Angi skåre: .....
- Hvordan klarer pasienten å følge opp de avtalte tiltak? (Sjekk informasjon fra fastlegen)
- Medikamentell behandling
- Råd om organisert trening
- Råd om sosial kontakt
- Råd om søvn
- Råd om angstmestring
- Hjemmelekse i problemløsningsterapi (hvis PLT startet)

## **Annet**

Hvis det er noen problemer, vil pasienten at depresjonskoordinator skal informere fastlegen?