

Átraskanir

Sigrún Daníelsdóttir sálfræðingur
Margrét Gísladóttir geðhjúkrunarfræðingur

**Barna- og unglingageðdeild
Landspítalans**

Átraskanir:

- Sjálfsveldi (Anorexia Nervosa)
 - Þyngdartap eða skortur á þyngdaraukningu þrátt fyrir aukna hæð vegna viljandi fæðutakmörkunar, sjúklegur ótti við að fitna, tíðastöðvun
- Lotugræðgi (Bulimia Nervosa)
 - Hömlulaust ofát, aðgerðir til að koma í veg fyrir þyngdaraukningu, sjúklegur ótti við að fitna
- Óskilgreind/ódæmigerð átröskun
 - Stærsti hluti sjúklinga fær þessa greiningu

Einkenni átraskana

- Breytingar á líkamsþyngd
 - En flestir átröskunarsjúklingar eru í eðlilegri þyngd
- Breytingar á matarvenjum
 - Borða megrunarfæði – forðast sykur, fitu o.s.frv.
 - Borða óhóflega á stundum – mikið og hratt
- Breytingar á hegðun, líðan og samskiptum
 - Mikið inni á baðherbergi, borðar ekki lengur með fjölskyldu, lokar sig af, einangrar sig, pirringur o.fl.

Átraskanir eru ekki:

- Matvendi
- Tiltekið holdafar – of grannur eða of feitur
- Matarþráhyggja sem er ótengd löngun til að grennast eða ótta við að fitna
 - T.d. að borða bara hvítan mat
- Kvíði yfir því að borða af *öðrum ástæðum* en löngun til að grennast eða ótta við að fitna
 - T.d. ótta við að kafna, ótta við að kasta upp

Áhættuþættir:

- Einstaklingsbundnir
 - Kvenkyn, samviskusemi, metnaður, lágt sjálfsmat, óöryggi, fullkornunarárátta, sveiflukennt skap
- Umhverfistengdir
 - Áhersla á grannan vöxt hjá fjölskyldu/vinum, skortur á stuðningi, erfiðleikar í tengslum við vini eða fjölskyldu
- Menningarlegir
 - Fegurð og grannur vöxtur mikilvæg fyrir sjálfsmynd og félagslega stöðu kvenna, ójöfn valdastaða kynjanna

Íslenskar rannsóknir

- Helmingur stúlkna og 14% drengja í 9. og 10. bekk grunnskóla hefur farið í megrun
- Einn af hverjum 10 nemum í menntaskóla hefur einkenni sem benda til átröskunar
- 76% stúlkna á aldrinum 18-24 ára eru óánægðar með líkama sinn

Algengi og batahorfur

- Talið er að 1% og 3% kvenna þjáist af sjálfsveldi og lotugræðgi
- Allt að 13% með óskilgreinda átröskun
- 90% sjúklinga eru konur
- Erlendar rannsóknir sýna að 50% fullorðinna nær fullum bata en 70% barna og unglunga
- Engar tölur til um batahorfur á Íslandi

Líkamleg afleiðing átröskunar:

- Hjá unglingsstúlkum með átröskun hefur fundist hæging á lengdarvexti, beinþynning, seinkun á kynþroska, óeðlileg starfssemi heila, hjartatruflun, skortur á kalíum, sár á vélinda, lágur blóðþrýstingur og meltingartruflanir

Fisher og Golden,1995; Palla og Litt,1988

Átröskunarteymi BUGL

- Hefur verið í þróun frá árinu 2000
- Sinnir öllum börnum og unglingum á Íslandi með alvarlegar átraskanir
- Teymið fær um 20 tilvísanir á ári
- Eina úrræðið fyrir þennan hóp sjúklinga
- Flest börn og unglingar fá meðferð í göngudeild en stundum er innlögn nauðsyn

Í teyminu starfa:

- Hjúkrunarfræðingar
- Barna- og unglíngageðlæknar
- Sálfræðingur
- Løjupjálfi
- Deildarfulltrúar frá legudeildum
- Starfsfólk legudeilda sem tengist hverju máli

Greining

- Tilvísanir fara til teymisstjóra
 - Símtal til foreldra/forráðamanna til að kanna stöðu
 - Óskað eftir blóðprufum, hjartalínuriti, vaxtarkúrfu og mati líkamlegra einkenna hjá heilsugæslulækni
- Tveir fagaðilar taka fyrsta viðtal
 - Ítarlegt viðtal við barn og foreldri
 - Líkamsskoðun
 - Matslistar (EDI-2, BULIT-R, CDI, MASC)

Greining átröskunar; líkamlega - andlega - félagslega

- Saga, núverandi-fyrri saga, einkenni, áhrif á líf einstaklingsins
- Þroskasaga
- Þyngd, breyting á þyngd, óskabyngd
- Hæð
- Húð, þurrkur, útbrot
- Blóðþrýstingur, púls
- Átköst
- Uppköst
- Lyf – hægðalyf , þvagræsilyf
- Líðan, andleg - líkamleg
- Skaðað sig
- Annar vandi
- Svefn
- Neysla

Greining átröskunar; líkamlega - andlega - félagslega

- Meðferð áður
- Blæðingar, reglulegar
- Þyngdarstjórnun, vigtun
- Líkamsvitund
- Æfingar
- Uppeldi, áföll, aðskilnaður
- Skólaganga
- Atvinna
- Búseta
- Fjölskyldusaga – veikindi - ættarsaga
- Félagstengsl
- Matarræði síðustu 1-2 vikur
- Viðhorf til næringar

Hliðargreiningar sjálfsveldi og lotugræðgi:

- Þunglyndi eða depurð
- Þráhyggja
- Kvíði
- Áfallaröskun
- Persónuleika vandi
- Fíkn

Meðferð - göngudeild

- Einstaklingsmiðuð m.v. aldur og alvarleika
- Þverfagleg
- Einstaklingsviðtöl og fjölskylduvinna
 - Hvetja sjúkling til að vilja losna við átröskun
 - Sálfræðimeðferð byggð á grunni HAM
 - Aðstandendahópar fyrir foreldra
 - Foreldrum hjálpað að ná stjórn í matmálstímum
 - Þéttur stuðningur og skýr rammi í langan tíma

Markmið meðferðar:

- Koma á heilbrigðu matarmynstri og jafnvægi á líkamlega, andlega og félagslega líðan tengt þyngd og næringarinntekt
- Að átröskunareinkenni hverfi
 - Svelti, uppköst, þráhyggja varðandi mat og þyngd o.s.frv.
- Auka sjálfstraust og félagsfærni
- Vinna með önnur vandamál sem tengjast átröskun
 - T.d. Þunglyndi, kvíði, samskipti í fjölskyldu o.s.frv.

Foreldrar eru samstarfsaðilar

- Í göngudeildarmeðferð sjá foreldrar um að framfylgja meðferðarplani heima fyrir
 - Sjá um matinn, sitja yfir í matmálstímum o.s.frv.
- Mikið og langvarandi álag á foreldrum
 - Hefur mikil áhrif á samskipti og líðan þeirra
 - Mikilvægt að aðstandendur fái fræðslu og stuðning til að sinna sínu hlutverki
 - Námskeið og fræðsluefni fyrir foreldra á BUGL

Fræðslu- og stuðningshópar fyrir fjölskyldur:

- Fræðsla um eðli sjúkdóms og meðferð í þeim tilgangi að koma á viðhorfs- og hegðunarbreytingu
- Veitt ráðgjöf í samskiptum, hvernig best er að takast á við veikindin og að leysa vandamál
 - Ráðlagt að gagnrýna ekki sjúklinginn heldur veita stuðning, byggja upp traust, efla von og að skapa jákvætt andrúmsloft heima fyrir
- Er til að koma á samvinnu og gera fólk sáttara
- Álitið að það muni skila sér til sjúklingsins og fjölskyldunnar í heild

Spurningar?

