

# Átröskun – meðferð á dagdeild

Hjá átröskunarteymi Landspítala er í boði sjö vikna meðferð á dagdeild. Þar er lögð áhersla á að einstaklingar tileinki sér heilbrigðar, sveigjanlegar og reglubundnar matarvenjur sem síðan er hægt að yfirfæra á daglegt líf hvort sem verið er að nærast í einrúmi eða innan um aðra.

Meðferðin fer fram með daglegum stuðningi á matmálistímum (máltíðastuðningi), iðjuþjálfun og vikulegum einkaviðtölum við heilbrigðisstarfsfólk teymisins.

Átröskunarteymið er staðsett á 3. hæð aðalbyggingar Landspítala á Kleppi. Skjólstæðingar mæta í fyrirfram bókaða tíma klukkan 9:00-15:00.

## Fyrirkomulag meðferðar

Meðferð í átröskunarteyminu er þverfagleg, sem þýðir að ólíkar fagstéttir koma að henni. Í teyminu starfa sálfræðingar, geðlæknir, atferlisfræðingur, næringarfræðingur, hjúkrunarfræðingar, iðjuþjálfar og ráðgjafi.

Við upphaf meðferðar fá allir tengilið úr teyminu sem heldur utan um meðferð og metur þörf á viðtölum við aðra heilbrigðisstarfsmenn. Flestir mæta í viðtöl einu sinni til tvisvar í viku.

Meðferðin hefst með viðtali við hjúkrunarfræðing sem metur almennt heilsufar, mælir lífsmörk og pantar blóðsýni. Aðrar rannsóknir eru gerðar eftir þörfum.

Geðlæknir teymisins sér um lyfjameðferð og aðra lækni meðferð meðan á meðferð stendur. Í því felst meðal annars eftirlit með andlegu og líkamlegu ástandi og niðurstöðum rannsókna.

## Markmið meðferðar

Í meðferðinni er rýnt í hugsun, hegðun og tilfinningar sem tengjast átröskunum og ýmsa þætti sem viðhalda vandanum. Áhersla er lögð á að:

- Koma á heilbrigðum fæðuvenjum samhliða því að skoða hugsanir sem eru ekki hjálplegar við þessar aðstæður, læra árangursríka tilfinningastjórnun og bæta líkamsmynd.
- Vera virkur þátttakandi í eigin meðferð og taka ábyrgð á eigin bata. Eðlilegt er að upplifa ýmsar tilfinningar á borð við kvíða eða ótta. Nauðsynlegur hluti af meðferðinni er að takast á við eigin kvíða.
- Tjá líðan sína, nota þann stuðning sem býðst og vera vakandi fyrir stórum og smáum sigrum í meðferðinni.

## Samningur um meðferð

Í upphafi meðferðar er undirritaður samningur þar sem viðkomandi skuldbindur sig til að taka virkan þátt í meðferðinni og þiggja stuðning teymisins. Forsendur fyrir meðferð eru að viðkomandi:

- Tryggi eigið öryggi, t.d. með því að leita til bráðamóttöku geðþjónustu á Hringbraut eða bráðamóttöku í Fossvogi utan opnunartíma dagdeildar
- Mæti samkvæmt stundaskrá og tilkynni forföll tímanlega í síma 543 4200 eða á [heilsuvera.is](https://www.heilsuvera.is)
- Sinni þeirri heimavinnu sem sett er fyrir
- Skrái allar máltíðir í matardagbók
- Vigti sig einungis einu sinni í viku, þ.e. í meðferðarviðtölum

## Hugræn atferlismeðferð

Meðferð við átröskun byggir á hugmyndafræði hugrænnar atferlismeðferðar (HAM) sem gengur út á að hugsanir, viðhorf og túlkun á atburðum og aðstæðum hafi áhrif á líðan okkar og hegðun. Einblínt er á það sem á sér stað „hér og nú“, þó lítið sé til fortíðar eftir þörfum. Í meðferðarviðtölum verður m.a. farið yfir:

- Þróun vandans og það sem viðheldur honum
- Markmið til að breyta því sem viðheldur óheilbrigðu sambandi við mat, tilfinningavanda og neikvæðri líkamsímynd
- Skráningu á mat í dagbók þar sem skoðuð eru tengsl matar við hugsanir og líðan
- Breytingu á líkamsþyngd og kvíða sem fylgir því að þyngjast
- Stjórnun tilfinninga og hjálplegar leiðir til að takast á við erfiðar tilfinningar
- Bakslagsvarnir, það er varnir gegn tímabundinni afturför

## Næringarmeðferð

Næringarfræðingur stýrir næringarmeðferð á dagdeild. Fyrir þá sem eru í undirþyngd er hluti af markmiði næringarmeðferðar að leiðrétta þyngd þannig að hún nálgist heilbrigða þyngd.

Meðferðin hjá næringarfræðingi fer fram með matsviðtali og vikulegri fræðslu þar sem farið er yfir:

- Góðar fæðuveenjor sem styðja við næringarþörf líkamans
- Nauðsynleg orku- og bætiefni í fæðu
- Fæðuofnæmi og óþol

## Stuðningur við máltíðir

Máltíðarstuðningur fer fram á 3. hæð aðalbyggingar á Kleppi og útbýr Landspítali allan mat sem þar er í boði. Í máltíðarstuðningi er lögð áhersla á að borða þann mat sem er á borðum hverju sinni og getur það falið í sér ýmsa ólíka rétti.

Meðferðin fer fram í hópi þar sem borðaður er morgunmatur, hádegismatur og síðdegisbiti með stuðningi starfsfólks. Hver máltíð tekur 30 mínútur. Eftir hádegismat er veitt sérstakur stuðningur í hópi sem stendur yfir í 30 mínútur.

## Undirbúningur

Við byrjun meðferðar á dagdeild fer fram viðtal við næringarfræðing og tengilið teymisins. Þá er veitt fræðsla um hvernig stuðningi við máltíðir er háttað og upplýsinga aflað um núverandi matarvenjur. Auk þess gefst tækifæri til þess að ræða spurningar sem kunna að vakna. Misjafnt er hvar hver og einn er staddur og geta áherslur verið ólíkar hverju sinni. Því þarf að varast að bera sig saman við aðra í meðferð og einbeita sér að sínum eigin markmiðum.

## Að hefja máltíðarstuðning

Starfsfólk teymisins og sjúklingur koma sér saman um markmið meðferðar. Máltíðarstuðningur stendur í sjö vikur og skiptist í tvo hluta.

- I. Í fyrri hluta er mætt á matmálstíma og það borðað sem er í matinn hverju sinni. Samhliða því er unnið með viðhorf og neikvæðar hugsanir sem tengjast mismunandi tegundum matar og færni eflað í að grípa til bjargráða.
- II. Í seinni hluta er lögð áhersla á að beita færni, sem lærd er í meðferðinni, í eigin umhverfi og við ólíkar aðstæður. Þá flyst stuðningurinn smám saman yfir í fjarfundabúnað þar sem sjúklingurinn borðar heima og fær stuðning í gegnum tölvu. Undir lok þessa tíma sér hver og einn um sínar máltíðir heima, tekur myndir af þeim og fær endurgjöf.

## Iðjuþjálfun

Iðjuþjálfar átröskunarteymis sjá um fjölbreytta þjálfun meðan á meðferð stendur.

**Eldhúspjálfun** er tvisvar í viku en þar er lögð áhersla á að ná færni og sjálfstæði í að útbúa mat, auka sveigjanleika við matargerð og fjölbreytileika í vali á mat. Samhliða eldhúspjálfun er afar mikilvægt að æfa sig í að elda máltíðir heima.

**Skynörvun** (e. grounding) er í boði fyrir þá sem þess óska. Tilgangur hennar er að auka líkamsvitund og ná betri slökun.

## Batamiðstöðin

Þeim sem eru í þjónustu átröskunarteymisins stendur til boða að mæta í Batamiðstöð. Þar er í boði fjölbreytt dagskrá og virkni. Batamiðstöðin er staðsett á lóðinni við Klepp.

## Frekari meðferð

Að lokinni dagdeildarmeðferð heldur þjónustan áfram á göngudeild.