

Spiseforstyrrelser

Ved cand. psych. aut
Cathrine de Thurah Wulff

NFH-forårskursus



LMS - Landsforeningen mod
spiseforstyrrelser og selvskade

Program

- Om spiseforstyrrelser
 - Hvordan kan man forstå det?
 - Årsager
 - Kendetegn
- Hvordan takles kontakten med den unge
 - Henvisningsmuligheder og underretningspligt
 - LMS' tilbud
- Afrunding og spørgsmål



Hvem er LMS?

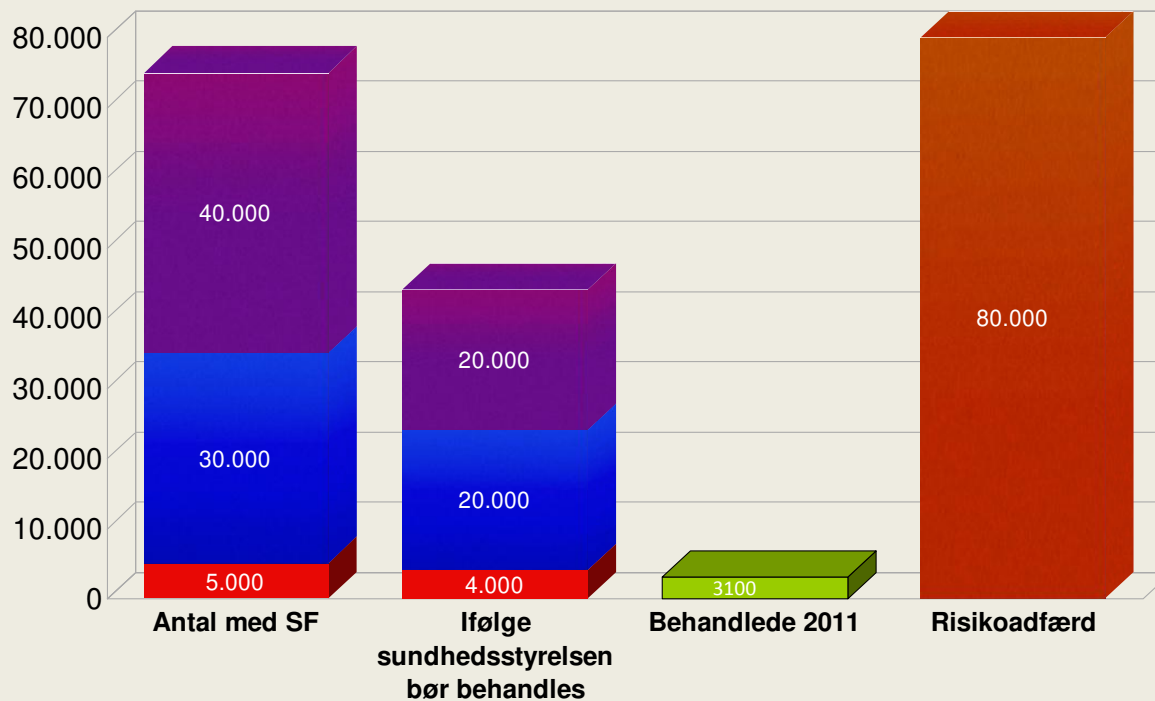


- Stiftet i 2001
 - Bl.a.: Skabe opmærksomhed i samfundet, bedre behandlingstilbud, omsorg efter behandling og nedbryde tabuer
- Henvender sig til personer med spiseforstyrrelse/selvskaide, pårørende og fagpersoner
- Medmenneskelige samtaler
- Forskellige tilbud – lige fra telefonrådgivning, aktiviteter til støttegrupper

Tandlæger har en unik mulighed for at hjælpe folk med spiseforstyrrelser

..men undersøgelser viser at tandlæger har lille viden om spiseforstyrrelser og studier viser at tandplejepersonale er tilbageholdende i forhold til at informere patienter om, at der er en begrundet mistanke om, at de lider af en spiseforstyrrelse.

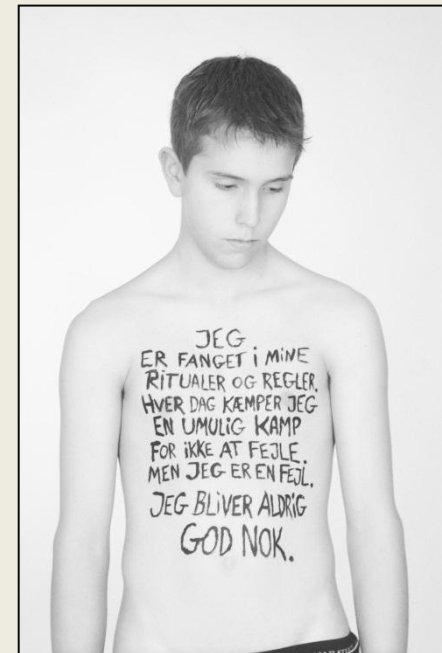
Antal personer med spiseforstyrrelser i DK



■ Anoreksi ■ Bulimi ■ Overspisning ■ Risikoadfærd ■ Behandlede 2011

Fællestræk

- Et forsvar mod noget der gør ondt
- Lavt selvværd
- Usikker i identitetsoplevelse
- Svært ved at sætte ord på følelser
- Tomhed- og ensomhedsfølelse
- Manglende kropsfornemmelse
- Humørsvingninger – sort/hvid tankegang
- Kontrol eller frygt for at miste den
- Perfektionisme



Spiseforstyrrelsens to ansigter

'Kritikeren'

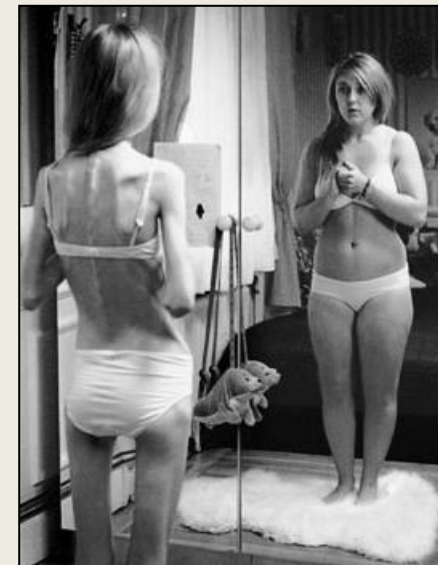
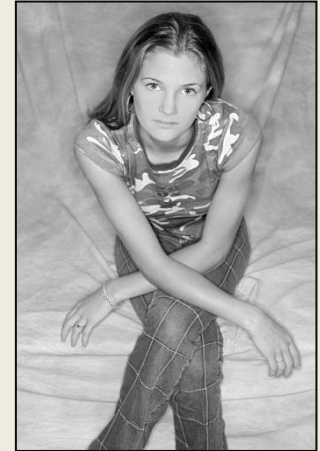


'Ædemonstret'



Anoreksi

- Kæmper for at opnå unaturlig lav vægt (BMI $\leq 17,5$ / 15% under normalvægt)
- Overdreven opmærksomhed på udseende og vægt
- Frygt for at blive fed
- Intenst ønske om vægttab
- Debutalder: 13-20 år



Spiseforstyrrelsen: Du er fed. Tab dig! Og du vil blive lykkelig og dine problemer forsvinder.

Skader ved Anoreksi

Søvnløshed
Depression
Humørsvingninger

hårtab

svimmelhed

løse tænder

lavt blodsukker

forsinket brystudvikling

Anorexi

langsom hjertefrekvens

nedsat kropstemperatur
forandret temperaturregulering

dunagtig behåring
(Lanugo-hår)

Vitamin-mangelsygdomme

uregelmæssig / ingen menstruation

Forstoppelse/tarmfunktion

nyreskader

Mænd:
nedsat Testosteronproduktion

muskelsvaghed/
reduktion af muskelmasse

knogleskørhed

væskeansamling i underhuden

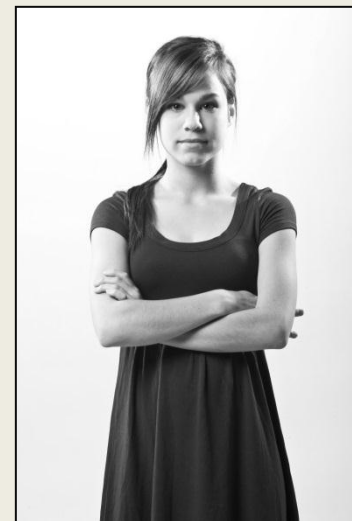
blålige kolde fødder og hænder

hormonforstyrrelser - forandringer i blodet (nedsat immunforsvar).



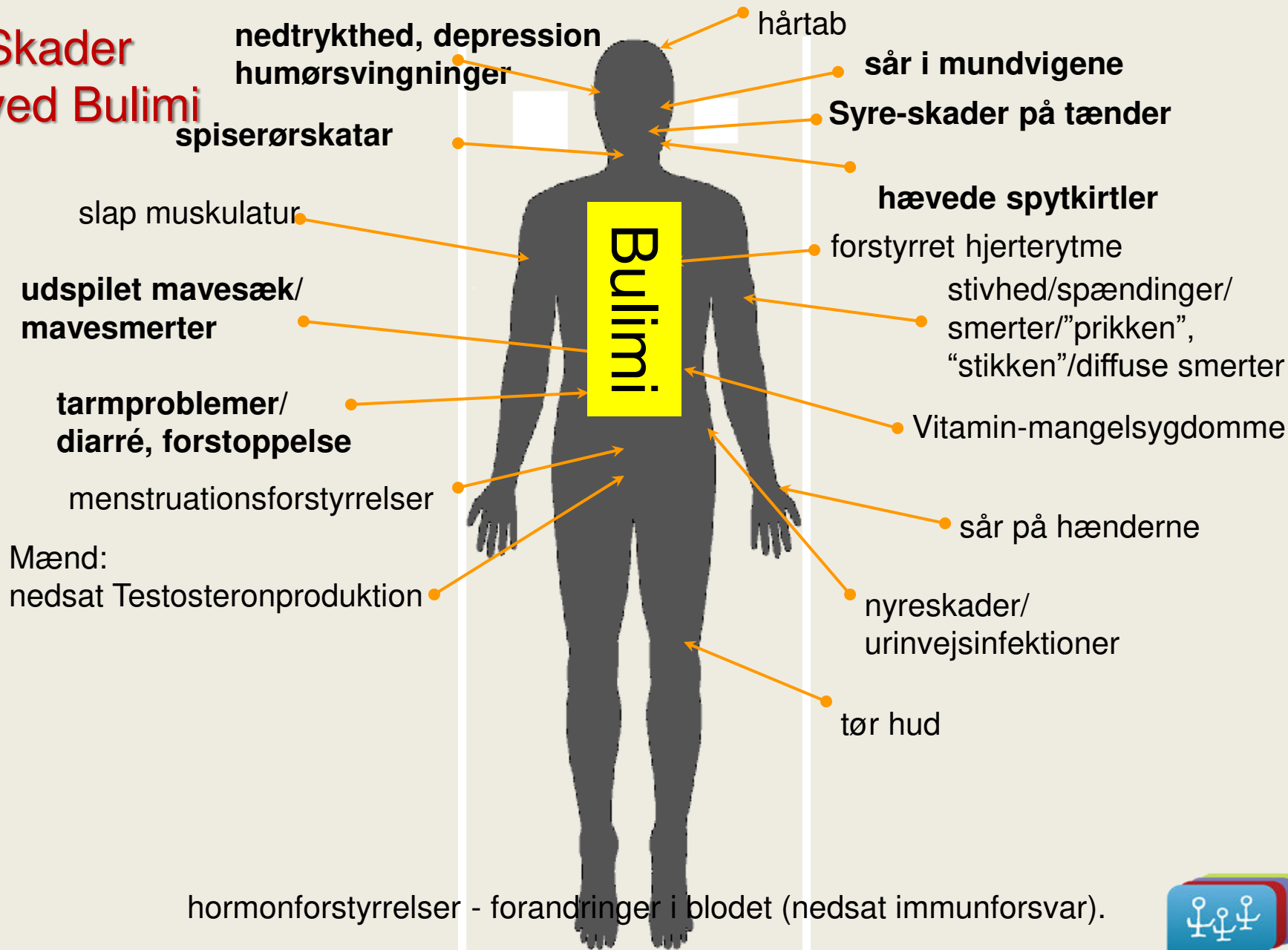
Bulimi

- Slanke/fastekurer >< overspisninger
- Episoder med overspisning
 - I det skjulte, impulsiv/planlagt
- Kompenserende adfærd
 - Udrensende >< ikke-udrensende
- Oftest normalvægtig
- Overdreven opmærksomhed på udseende og vægt
- Frygt for at blive fed
- Debutalder: 16 – 20 år



Spiseforstyrrelsen: Du må ikke vise sårbarhed! Du må ikke vise tvivl og usikkerhed.

Skader ved Bulimi



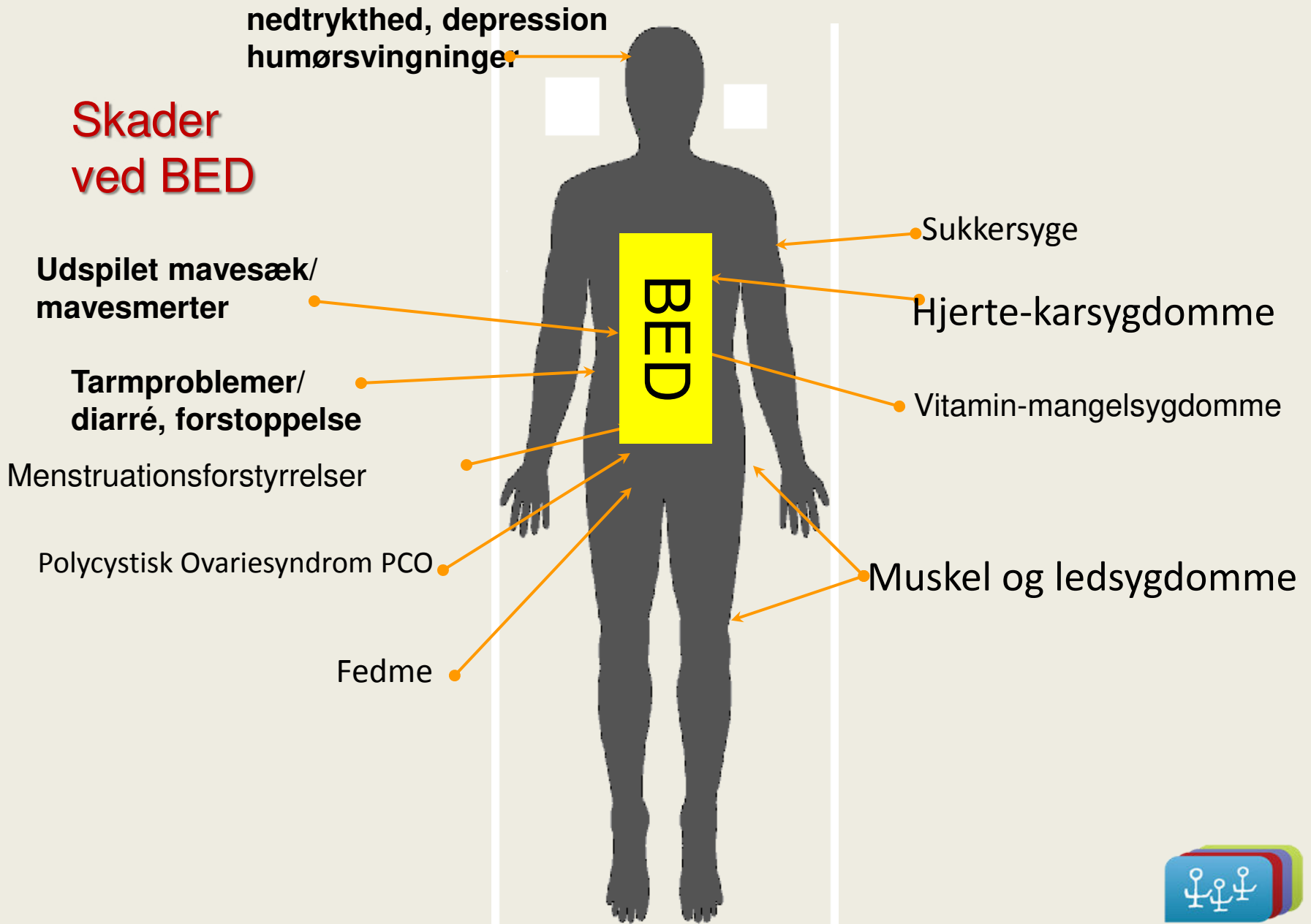
hormonforstyrrelser - forandringer i blodet (nedsat immunforsvar).

Tvangsoverspisning

- Hurtigt indtag af store mængder mad
>< faste/slankekurer/diæter
- Ingen aktiv vægtregulering
- Manglende kontrol over overspisning
- Spiser når deprimeret, ked af det, stresset etc.
- Overspisningen er forbundet med skam
- Overdreven opmærksomhed på udseende og vægt
- Debutalder: 17 – 25 år



Skader ved BED







Hvad opnås?

Coping handler om den måde, den enkelte forsøger at tackle udfordringer, forhindringer og vanskelige situationer

- Overlevelsesstrategi
- Dæmpe psykisk tilstande
- Omdefinere problemerne
- Følelse af kontrol 'over noget'
- Afleder opmærksomheden
- Dæmpe indre tomhedsfølelse

En positiv del, der gerne vil hjælpes og blive rask

En negativ del, der ikke føler sig værdig til livet

AMBIVALENS: Spiseforstyrrelsen bliver ens bedste ven! Man vil ikke give slip.



Faresignaler – adfærdsændring

- Lavt selvværd – negative tanker om sig selv
- Isolation fra fællesskabet
- Usikker identitetsoplevelse
- Psykiske forandringer
 - tristhed, humørsvingninger, tiltagende perfektionisme, ønske om kontrol
- Svært at sætte ord på følelse
- Træthed, rastløshed og koncentrationsproblemer
- Klager over fysiske gener
 - Hovedpine, svimmelhed, kuldeskær, maveproblemer, og muskelsmerter



Faresignaler – tandlægebesøg

- Syre og slidskade på tænder
- Hævede spytkirtler
- Perifer cyanose – eks. blå hænder
- Energiforladthed
- Dehydrering – tørre slimhinder



Hvordan takles kontakten med den unge?



Underretning – hvornår?

- Spiseforstyrrelse: *”alvorlig mistrivsel”* hvor forældre *skal* informeres
- Aftal med patienten hvornår du går videre til forældre – du må ikke svigte, så vær gennemsigtig og ærlig omkring hvad du gør
- Ansvar som offentligt ansat fagperson: Skærpet underretningspligt
- Underretningspligten går forud for tavshedspligten



Hvad gør jeg med min mistanke?

- Drøft din mistanke med en kollega
- Tal med patienten om jeres bekymring
 - Få skabt en god kontakt
- Følg op – lav en konkret aftale i samarbejde med patienten
 - Selv om patienten er afvisende den første gang, du tager kontakt, er det vigtigt at aftale, at I skal tales ved f.eks. efter 1-2 uger, og at lave en konkret aftale
 - Patienten får ro til at overveje situationen med vished om, at nogen bekymrer sig og ser problemet
 - Ekstra samtale → fordi du gerne vil høre hvordan det går

Anbefalinger i mødet med den unge

- Fortæl hvad du ser – konkrete observationer; motionsvaner, humørændringer, social isolation
- Lyt og anerkend – forstå det indre kaos
- Se personen ikke handlingen – mød personen bag
- Dialog – trivsel, selvværd, kropsbevidsthed og forandringer i puberteten, sunde kost- og motionsvaner, identitet
- Bryd social isolation - hjælp til relationer
- Vær tålmodig – giv ikke op

Et oprigtigt møde med en voksen er af afgørende betydning

Hvad er patientens bekymringer?

- ” På torsdag skal jeg have mit første tandeftersyn siden jeg startede, og jeg er virkelig bange for, at jeg bliver nød til at fortælle nogen om det. Jeg kan se at mine tænder er blevet lidt brune og ser skadet ud. Derudover er min menstruation næsten stoppet og jeg får det kun hver 3. måned (har ikke sagt noget til min læge). Jeg ved ikke helt hvorfor jeg skriver, men føler at jeg har brug for at sige det til nogen jeg ikke kender, for ligesom at gøre det lettere at stoppe”
- ” Det gik op for mig kort efter, hvor skadeligt det faktisk for mig, da jeg under et tandlægebesøg blev spurgt ind til om jeg drak meget sodavand eller juice, hvilket jeg så godt som aldrig rører, da jeg havde begyndende syreskader på tænderne.”
- ” Jeg har haft bulimi i en del år og er bekymret for mine tænder. Jeg ønsker råd omkring, hvordan jeg minimerer skaden (hvad jeg selv kan gøre)samt eventuel mulighed for finansiering (forsikring, offentlig støtte etc.)”

Hvad er patientens bekymringer?

- ”Jeg er en pige på 21 år, som endnu ikke er stået frem med min spiseforstyrrelse. Jeg er meget bevidst om konsekvenserne af denne forstyrrelse, og vil mere end gerne til tandlægen, da jeg ønsker at begrænse skaderne. Men jeg er nervøs for at gå til min alm. tandlæge og bliver ved med at udskyde det. Findes der tandlæger, som tager sig af unge med en spiseforstyrrelse, hvor de ikke kigger skævt til en?”
- ” Jeg har længe kæmpet med afføringspiller, sult og opkastninger. Men ingen har vidst noget før min tandlæge fik bomben til at springe. Kaster du op? spurgte hun.. Jeg ved jeg er ude på et sidespor, men har ikke meget støtte fra mine omgivelser og kommer længere ud. ”

No go: 'Den gamle skole'

- Overtalelse og argumentation
- Trusler og skræmmekampagner
- Konfrontation



Motivation

- Empatisk lyttende
- Tydelighed
- Gentagelse
- Tildel ligeså stort fokus på fordele som ulemper ved spiseforstyrrelsen
- Adskil person og spiseforstyrrelse!



Anbefalinger

- Anbefale tandpasta med lavt indhold af slibemiddel
- Hyppige flourpenslinger og evt. klæbe modstandsdygtigt plast på bagsiden af tænderne
- Opfordre til at tygge sukkerfrit tyggegummi, det fremmer spytproduktionen og hæmmer syren.
- Fortæl at man IKKE må børste tænder lige efter opkastning!

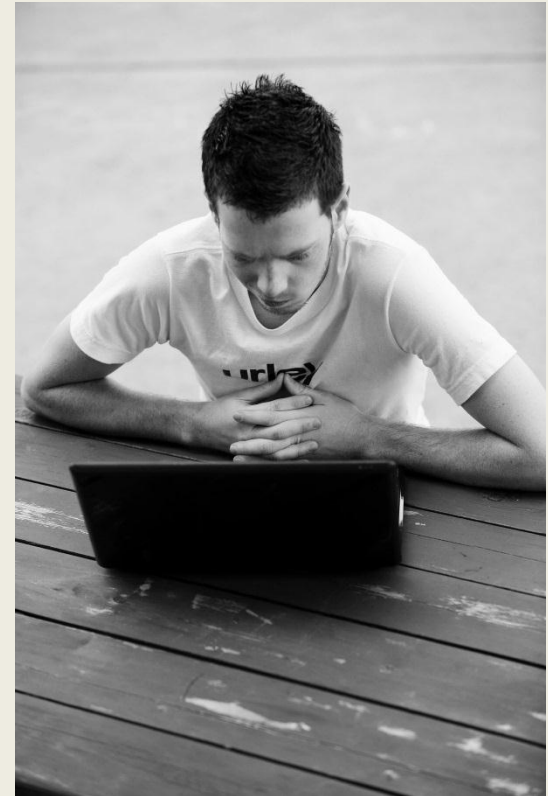
Henvisningsmuligheder - LMS' tilbud...



LMS rådgivning - landsdækkende

Mandag til torsdag kl. 16 - 20

- Telefonrådgivning
(7010 1818)
- Chatrådgivning
(via lmsnyt.dk)
- Mailrådgivning
(raddgivning@spiseforstyrrelser.dk)
- Hjemmeside
(www.lmsspiseforstyrrelser.dk)



Spørgsmål...?



LMS - Landsforeningen mod
spiseforstyrrelser og selvskaade