



Kohtaaminen syömishäiriöön sairastuneen kanssa

Lea Attila
Sisätauti-kirurginen
sairaanhoitaja
Syömishäiriökeskus
Terapiayksikkö

SISÄLTÖ

Syömishäiriökeskuksen esittely

Syömishäiriöt

- Yleistä
- Miten kohdata syömishäiriötä sairastava niin kotona- kuin osasto/avohoidossa
- Ilmapiirin saattaminen toipumismyönteiseksi
- Läheisten jaksaminen toipumistyön tukena
- Ammattilaisten jaksamisen tukeminen hoitotyössä

Kirjallisuutta

SYÖMISHÄIRIÖKESKUS - Terapiayksikkö

Elämän Nälkään Ry, voittoa tavoittelematon yhdistys

Avattiin 1.6.2002

Käynnit syömishäiriöihin erikoistuneen työntekijän vastaanotolla,
ravitsemusterapia, psykiatrin palvelut, kognitiivinen psykoterapia

Palveleva puhelin **040 411 5481**

Ammattihenkilöille työnohjausta, konsultaatiota, koulutusta

Kohderyhmä 12-65-vuotiaat

Kaikki syömishäiriöt, myös muista ongelmista kärsivät

Ei vaadita diagnoosia eikä lähetettä

Potilaat tulevat itse maksavina tai maksusitoumuksella ulkopaikkakunnilta

SYÖMISHÄIRIÖKESKUS – Kuntoutus- ja hoitoyksikkö

Avattiin 1.9.2004

Tarkoitettu vaikeasti sairaille, yli 12-vuotiaille syömishäiriöpotilaille

7-paikkainen osasto

Moniammatillinen hoitotiimi

Somaattisen lääkärin palvelut ja laboratoriotutkimukset ulkoistetusti

Hoitoajat pääosin pitkiä, 6 – 24 kk

Intensiivinen, kokonaisvaltainen ja yksilöllinen hoito

Pohjautuu hyväksi todettuihin ulkomaisiin malleihin ja henkilökunnan kokemukseen





SYÖMISHÄIRIÖT - Yleistä

Syömishäiriö on jatkuva häiriö syömiskäyttäytymisessä joka aiheuttaa merkittävää haittaa ihmisen fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle toimintakyvylle

Monta eri muotoa

Yhteistä kaikille syömishäiriöille on yritys lieventää psyykkistä pahoinvointia syömiskäyttäytymisen kautta

Kontrollin tunne

Oireet koetaan usein tilapäisinä olon helpottajina mutta ajan myötä psyykinen pahoinvointi lisääntyy

Ruoasta ja/tai liikunnasta tulee elämän keskipiste

SYÖMISHÄIRIÖT - Yleistä

Suomessa joka 10. tyttö sairastaa syömishäiriön nuoruudessaan

Tavallisin sairastumisikä 15-24-vuotiaana

Sukupuolijakauma 90%-10%



SYÖMISHÄIRIÖT - Diagnoosit

Laihuushäiriö eli anoreksia

Ahmimishäiriö

Ahmintahäiriö

Epätyypillinen syömishäiriö



SYÖMISHÄIRIÖT - Anoreksia

Raju laihtuminen

- Lyhyessä ajassa, selkeästi laskeva paino
- Sairastuneella usein vaikea hahmottaa suuri muutos painossa ja ulkonäössä, vaikka muut siitä huomauttavat

Kehonkuvan vääristyminen

Jatkuva ruoan ja painon ajattelu

- Ruokailujen suunnittelu jopa päiviä etukäteen

Tiettyjen ruokien vältteleminen



SYÖMISHÄIRIÖT - Anoreksia

Pelko painonnoususta

- Paniikkiomainen pelko
- Pakonomainen painon kontrolointi
- Ruokaan liittyvät ajatukset voivat olla hyvin vääristyneitä, jopa maagisia ajatuksia (pari palaa suklaata näkyy välittömästi reisissä)

SYÖMISHÄIRIÖT - Bulimia

Ahmimiskohtaukset

- Suuria määriä ruokaa lyhyessä ajassa

Lihomisen estämiskeinot

- Oksentelu, pakonomainen liikunta jne.

Paino = itsetunto ja omanarvontunne

- Jos vaaka näyttää edellistä päivää korkeampia lukemia on olo epäonnistunut ja huono kun taas pienemmät lukemat hetkeksi kohottavat itsetuntoa

Jatkuva ruuan ajattelu

- Ruokailujen suunnittelu, huono omatunto syömisestä, ruoan hankkiminen

SYÖMISHÄIRIÖT – Epätyypillinen sh

Laihuushäiriön tai ahmimishäiriön oireita

- Ei täytä kummankaan diagnostisia kriteereitä
- Voi olla lievempiä oireita

Keskeistä on sama ongelmallinen suhde ruokaan ja kehoon

Iso potilasryhmä, moni jää oletettavasti hoidon ulkopuolelle



BED - Ahmintahäiriö

Toistuvia ahmintakohtauksia, jolloin henkilö nauttii suuria ruokamääriä

Tunne ettei kykene hallitsemaan eikä keskeyttämään syömistä

Henkilö voi syödä suuria määriä ruokaa vaikkei ole nälkäinen

Ahmintahäiriöön liittyy voimakasta ahdistuneisuutta, usein myös itseinhoa, masennusta ja syyllisyyden tunteita

Noin puolet ahmintahäiriöistä kärsivistä ovat vaikeasti ylipainoisia, muut normaalipainoisia

Syömishäiriöt - Ortoreksia

”Terveellisen ruoan pakkomielle”

Ei ole virallinen diagnoosi

Pitkälle mennyt terveellisen ruokavalion tavoittelu joka alkaa asettamaan rajoitteita arkeen

Monesti häilyvä raja ortoreksian ja anoreksian välillä



SYÖMISHÄIRIÖT – Vaikutus kehoon

Anoreksia

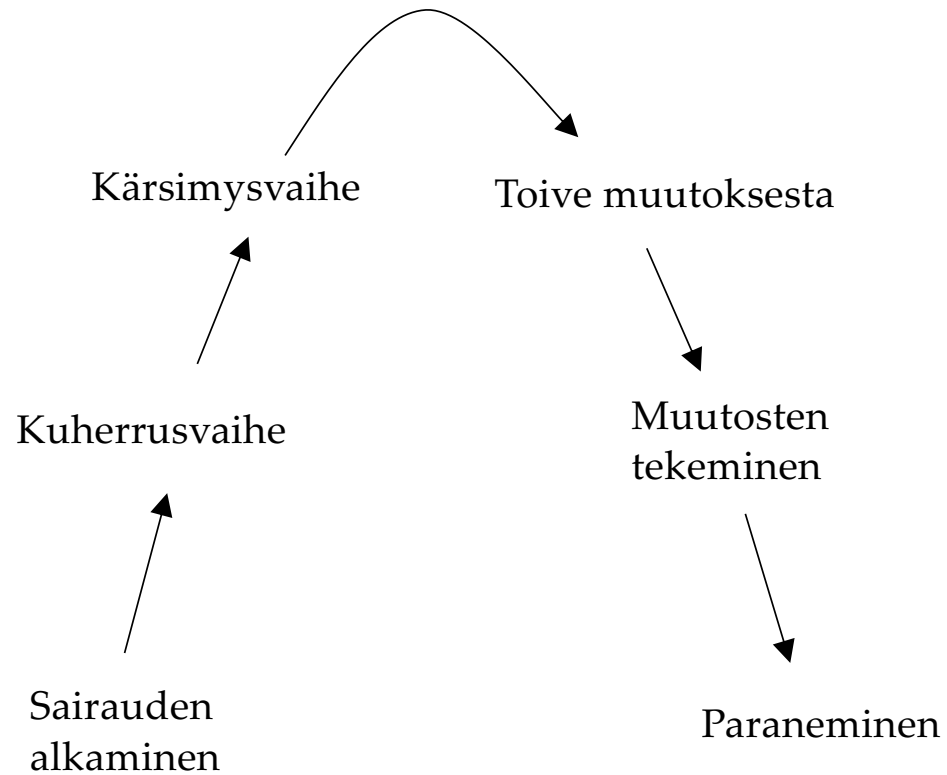
- Kuukautiset jäävät pois
- Hormonaaliset häiriöt
- Pulssi laskee
- Ummetus
- Kehon lämpötila laskee
- Suolatasapaino häiriintyy
- Hiustenlähtöä
- Lanugokarvoitus
- Munuaisvauriot
- Osteopenia/osteoporoosi



Bulimia

- Vatsa- ja suolisto-ongelmat
- Turvonneet sylkirauhaset
- Hammasvauriot
- Kuukautishäiriöt
- Kaliumvaje
- Häiriöt neste- ja suolatasapainossa
- Kuiva iho
- Lihasjeikkous
- Munuaishäiriöt
- Väsymys

SYÖMISHÄIRIÖT – Sairauden kulku



Syömishäiriöt - Hoito

Syömishäiriöhoito sisältää psyykkisten ja konkreettisten oireiden rinnakkaisen hoidon

Konkreettiset oireet

- Ruokavalion laajentuminen (AN)
- Ahmimisen hallinta (BN)
- Painon normalisoiminen
- Kehon vaurioiden hoitaminen

Psyykkiset oireet

- Pakkomielteiden hallinta
- Vääristyneen ajattelun korjaaminen (kehon koko, maaginen ajattelu)
- Trauman hoito
- Itsetunnon korjaaminen



Syömishäiriöt - hoito

Ensimmäinen kontakti

- Koulun terveydenhoitaja/lääkäri
- YTHS
- Työterveyshuolto
- Terveyskeskus

Lähetä kunnallisen erikoissairaanhoidon piiriin

- Syömishäiriöyksikkö Ulfåssassa/Kuntoutusosasto HYKS Psykiatriakeskuksessa
- Yli 13-vuotiaat nuoria ja aikuisia hoitava erikoishoidon yksikkö
- Poliklinikka, päiväosasto ja osastohoito

Syömishäiriökeskus

- Suora ajanvaraus, ei tarvitse lähetettä
- Ei tarvitse diagnooseja



ERITYISPIIRTEET

Syömishäiriöön sairastuneen herkkyys; elävät usein voimakkaasti ja tunteella.

Tarkkuus ja jumiutuminen pieniin yksityiskohtiin, suurten kokonaisuuksien hallinta voi olla hankalaa (esim. koulutehtävien loputon hiominen)

Mustavalkoisuus ja joustamattomuus: suhtautuminen ympäröivään maailmaan joko – tai periaatteella.

Sairastavan tapa tavoitella vain täydellisiä suorituksia ja tuloksia työ- ja opiskeluelämässä.

Vertailu itseään toisiin ihmisiin, sairastuneisiin tai ihanne-elämään.

ERITYISPIIRTEET

Salailu

Kiinnittyminen ja mustasukkaisuus:

Syömishäiriötä sairastavan kanssa työskentely on tasapainoilua luottamuksen luomisen ja tuen, sekä eteenpäin tuuppimisen ja vastuunannon välillä.

ERITYISPIIRTEET

Sairastavalle erityispiirteet tulevat esiin ja merkitys korostuu juurikin kohtaamistilanteissa!

Sairastuneita kohtaava taas saattaa miettiä, onko hänellä tarpeeksi tietoa, ymmärrystä ja uskottavuutta erilaisten syömishäiriöiden kohtaamiseen.

Ymmärrys ja tietämys ovat tärkeitä – mutta sairastuneen näkökulmasta.

Aidosti kohdatuksi tuleminen on kaikista tärkeintä!

LUOTTAMUS

Luottamussuhteen merkitys:

- sairastavat ovat tarkkoja eleistä ja aistivat herkästi sanattomia viestejä.

Luottamuksen rakentamisen tulee olla tärkein työväline hoitosuhteessa sairastuneen kanssa. Se rakentuu pitkän ajan kuluessa, eikä salli säröjä. Luottamus syntyy vain ihmisten välille, ei hoitaviin yksiköihin.

Tämän vuoksi mm. henkilövaihdokset hoitosuhteessa voivat olla haasteellisia, mutta eivät mahdottomia.

Anna aikaa luottamuksen syntymiselle ja ole luottamuksen arvoinen.

LUOTTAMUS, TURVALLISUUS

- on edellytys avoimuudelle ja rehellisyydelle
- avun vastaanottamiselle
- tärkeintä on luoda turvallisuuden tunne kohtaamiseen

Turvallisuutta tuottaa kuulluksi, ymmärretyksi tulemisen tunnetta ja hyväksytyksi tuleminen sellaisena kun on.

Kohtaavan henkilön ei tarvitse tietää kaikesta kaikkea vaan tärkeämpää on halu ymmärtää sairastunutta ja olla vilpittömän kiinnostunut hänestä ihmisenä.

Avoin, hyväksyvä uteliaisuus, mitä oireilu juuri ko. hlön kohdalla tarkoittaa.

Ulkoistaminen

- Diagnoosi ja oireilu ovat pieni osa tarinaa ihmisen elämässä, vaikka olisivatkin juuri nyt arjessa hallitseva. Takana on ainutlaatuinen ihminen!
- Erilaiset ihmiset edellyttävät erilaisia lähestymistapoja. Avoin, utelias ja lämmin suhtautuminen on hyvä lähtökohta tämän asian tunnusteluun.
- Tuo selkeästi esiin, että sairastunut ei ole sama asia kuin sairaus!

EMPATIA JA ARVOSTUS

Syömishäiriötä sairastava ei pysty suhtautumaan useinkaan itseensä myötätuntoisesti. Itseen kohdistuu paljon vaatimuksia, armottomuutta ja arvottomuuden tunnetta.

Tämä vuoksi empaattinen, arvostava ja hyväksyvä suhtautuminen kohtaamistilanteessa on erittäin tärkeää ja jo itsessään hoitavaa!!

Myötätunnon vastaanottaminen voi sairastuneella olla aluksi ja pitkäänkin vaikeaa. Älä turhaudu tai loukkaannu tästä, vaan jatka silti. Se voi parhaimmillaan rohkaista sairastunutta suhtautumaan itseensä myötätuntoisemmin.

EMPATIA JA ARVOSTUS



TOIVO

Syömishäiriöön sairastuneella toivo on usein kokonaan kateissa tilanteessaan joten kohtaamistilanteessa toivo on tärkeimpiä elementtejä tuoda esiin sairastuneelle.

Sitä voi ilmentää aihe- ja sana valinoilla esim. kiinnittämällä huomioita keskustelun sisältöön – tulevaisuuteen ohjaavaan - ”kun paranet” - ja niihin asioihin jotka ovat hyvin tässä hetkessä.

MITEN KOHDATAAN?

Sanoilla on suuri merkitys!

Sairaus usein värittää ja kääntää merkitykset toiseksi kuin oli tarkoitettu. Selkeä, empaattinen ja rauhallinen keskustelutyyli toimii parhaiten. Asioiden toistaminen uudelleen turhautumatta siihen toimii parhaiten.

Tuo selkeästi ja lempeästi esille, ettei sairastunut ole syyllinen omaan sairauteensa.

Avoimet kysymykset, kuuntelu ja motivoiva keskustelu lisäävät turvallisuudentunnetta. Tämä on edellytys toimivan hoitosuhteen luomiselle.

Älä oleta mitään sairastuneen puolesta, vaan anna aikaa läsnäololle, tutustumiselle ja siitä avautuvalle keskustelulle.

MITEN KOHDATAAN?

Keskustelussa ja kysymysten asettelussa on hyvä huomioida:

- sairastuneen oma näkökulma

Mitä itse ajattelet asiasta? Mitä syömishäiriö tästä ajattelee? Mitä terve puolesi tähän sanoisi?

Kohtaavan henkilön on hyvä tuoda esiin keskustelussa neutraalisti ja tuomitsematta sairausajattelun vääristymiä ja ulkopuolisen näkökulmaa.

Tärkeämpää *miten* tehdään kun *mitä* tarkalleen tehdään

Sairastuneen täytyy tietää olevansa *turvassa* häntä tukevan henkilön kanssa, jotta hän uskaltaa parantua

UHKAILU JA TIUKAT RAJAT

Saattavat toimia hetkellisesti näennäisesti: esim. potilas ” syö itsensä ulos osastolta” päästäkseen jatkamaan elämää sairauden kanssa.

Ei tue sairastuneen todellista toipumista, eikä herätä sairastuneessa tai läheisissäkään luottamusta hoitotahoa kohtaan.

Tärkeintä on!

- että sairastunut ja läheiset toimivat yhteisessä rintamassa sairautta vastaan.
- yhdessä kokoontuminen ja erilaisten toimenpiteiden selittäminen auki ja sitoutuminen yhteisiin käytäntöihin tukevat toipumista.

UHKAILU JA TIUKAT RAJAT

Sairastuneen ja läheisten on tärkeä ymmärtää, miksi toimitaan vastoin sairauden oireita, vaikka se aiheuttaakin ahdistusta.

Ahdistuksen merkityksen ymmärtäminen toipumistyössä.

Asioiden toistaminen on tärkeää jotta viesti tavoittaa sairastuneen mielen ahdistuksen ja oireilun keskellä.

Kaikki, jotka sairastuneen kohtaavat, on oltava samanlainen käsitys siitä, minkälaisia sopimuksia sairastuneen kanssa on tehty.

Jos yksi antaa luvan johonkin, mitä muut ovat kieltäneet (splitti), syntyy sairastuneen mielessä ristiriita, joka päättyy syömishäiriön hyväksi!

Toipumismyönteinen ilmapiiri

Sairastuneen oireisiin kuuluu usein toivottomat ja epätoivoiset, itsetuhoisetkin ajatukset. Myös eristäytyminen läheisistä ja ystävistä on saattanut edetä pitkälle.

Sen vuoksi hoitavan tahon tehtävä on luoda toivoa ja uskoa toipumistyön tekemiseen ja sen kannattavuuteen riippumatta sairastuneen tilanteesta.

Se ei tarkoita tosiasioiden kieltämistä, vaan sitä, että jokaisella syömishäiriöön sairastuneella on mahdollisuus työskennellä oman hyvinvoinnin puolesta.

Läheiset

Läheiset ovat hyvin hädissä ja peloissaan sekä epätietoisia tilanteesta. Sen vuoksi hyvä asiallisen tiedon jakaminen heille on ensiarvoisen tärkeää.

Myös läheiset osaavat usein kertoa paljon sellaista tietoa sairastuneesta, joka voi auttaa hoitotyössä.

Syömishäiriö on koko perheen sairaus ja tämän vuoksi myös läheiset tarvitsevat asiantuntevaa tukea ja ohjausta. Tukea voi tarjota sekä yhdessä että erikseen. Tärkeää on , että kaikki saavat tilaisuuden puhua tunteistaan ja tapahtuneista asioista avoimesti ja peittelemättä.

AMMATTILAISEN JAKSAMINEN

Työ vaatii oman persoonan käyttämistä työvälineenä ja syvällisesti paneutuen ja sitoutuen, joten ammattilaiselle työ on aika-ajoin raskastakin.

Työssä turhautuminen on hyväksyttävä tunne ja se on hyvä oppia tunnistamaan ja käsittelemään.

Oleennaista on MITEN toimit!

Ammattilaisen on hyödyllistä muistaa ulkoistaa sairaus sairastuneesta, erillisenä asiana ihmisestä. Se auttaa sietämään sairastuneen ajoittain voimakastakin reagointia ja säilyttämään kärsivällisyyden ja ymmärryksen vaikeissakin tilanteissa.

Vaikeat tilanteet sairastuneen kanssa eivät ole henkilökohtaisia!

AMMATTILAISEN JAKSAMINEN

Kyetäkseen kohtaamaan ja auttamaan psyykkisesti oireilevia ihmisiä, on kohtaavan ammattilaisen pidettävä huolta omasta jaksamisestaan ja hyvinvoinnistaan.

Hyvinvoinnista on hyvä pitää huolta niin työ- kuin siviilielämässäkin!

Syömishäiriötä sairastavien kohtaaminen herättää monenlaisia ajatuksia ja tunteita siksi on tärkeää:

- . Että työyhteisössä on mahdollisuus ja lupa puhua ja purkaa työssä vastaan tulleita tilanteita

- . Ulkopuolisen antama TYÖNOHJAUS on hyvä keino käsitellä työhön liittyviä tilanteita vapauttaa ammattilaisen voimavaroja ja luovuttaa työhön sekä edistää työssäjaksamista.

AMMATTILAISEN JAKSAMINEN

Oman työpaikan hyvä, keskusteleva ilmapiiri tukee parhaiten työssäjaksamista.

Ilmapiirin luomiseen vaikuttaa jokainen yksilö työssään ja siksi onkin hyvä pohtia, millaisen ilmapiirin itse tuo työpaikalleen.



loppusanat

Syömishäiriön on toipujalleen tarkoitus jäsentyä osaksi elämäntarinaa, menneisyydessä koetuksi ja voitettuna voimavaraksi.



KIRJALLISUUTTA

Peggy Claude-Pierre - **Syömishäiriöiden salainen kieli**

Riikka Viljanen, Anna Keski-Rahkonen & Pia Charpentier - **Olen juuri syönyt**

Gisela van der Ster - **Lupa syödä**

Irene Kristeri - **Tunteen ja syöminen**

Lotta Hällström - **Painajainen puntarilla**

Anna Keski-Rahkonen, Katarina Meskanen & Minna Nalbantogu - **Irti ahminnasta**

Pia Charpentier, Riikka Viljanen & Anna Keski-Rahkonen - **Nälkäinen sydän - parane bulimiasta**



Omenatupa



Syömishäiriökeskus



shkhelsinki

040 411 5481



Kiitos!