

Frisk av SPISE- FORSTYRRELSER

På Anorexicentrum ved Huddinge Sjukhus i Sverige blir nesten 90 prosent av pasientene friske ved hjelp av effektiv fysisk behandling. Nå ønskes også norske pasienter velkommen.

Tekst: Merete Holger Storli
Foto: Tor T. Gulliksrud

Slik ble jeg frisk! 15-årige Katerina «Kattis» Iliopoulos sitter og koser seg med en gryterett. Ved siden av henne på matbordet står en dataskjerm som hun klikker på med jevne mellomrom.

Flere ganger i løpet av måltidet må Kattis angi på skjermen hvor mett hun føler seg. Så får hun beskjed tilbake om hvor mett hun bør føle seg etter å ha spist så og så mye. Skjermen forteller henne også hvor fort hun bør spise maten sin.

Tallerkenen med gryteretten står på en liten vekt som er innfelt i bordflaten, og det er denne som til enhver tid sender informasjon til dataskjermen.

Kattis nyter den gode maten og leker seg med skjermen.

Men for to år siden var det ikke mye lek. Da satt hun her, en radmager og ulykkelig 13-åring som ikke skjønte hvor syk hun var.

– Jeg hadde både anoreksi og bulimi, forteller Kattis.

– Jeg veide 15 kilo mindre enn jeg gjør nå, men syntes like-

vel at jeg var for tykk. Jeg vekslet mellom å spise mye og kaste opp etterpå, eller nesten ikke spise i det hele tatt. Men selv syntes jeg at jeg hadde full kontroll. Jeg kom bare hit til sykehuset fordi storesøsteren min insisterte på at jeg skulle prøve.

Mat, hvile og varme

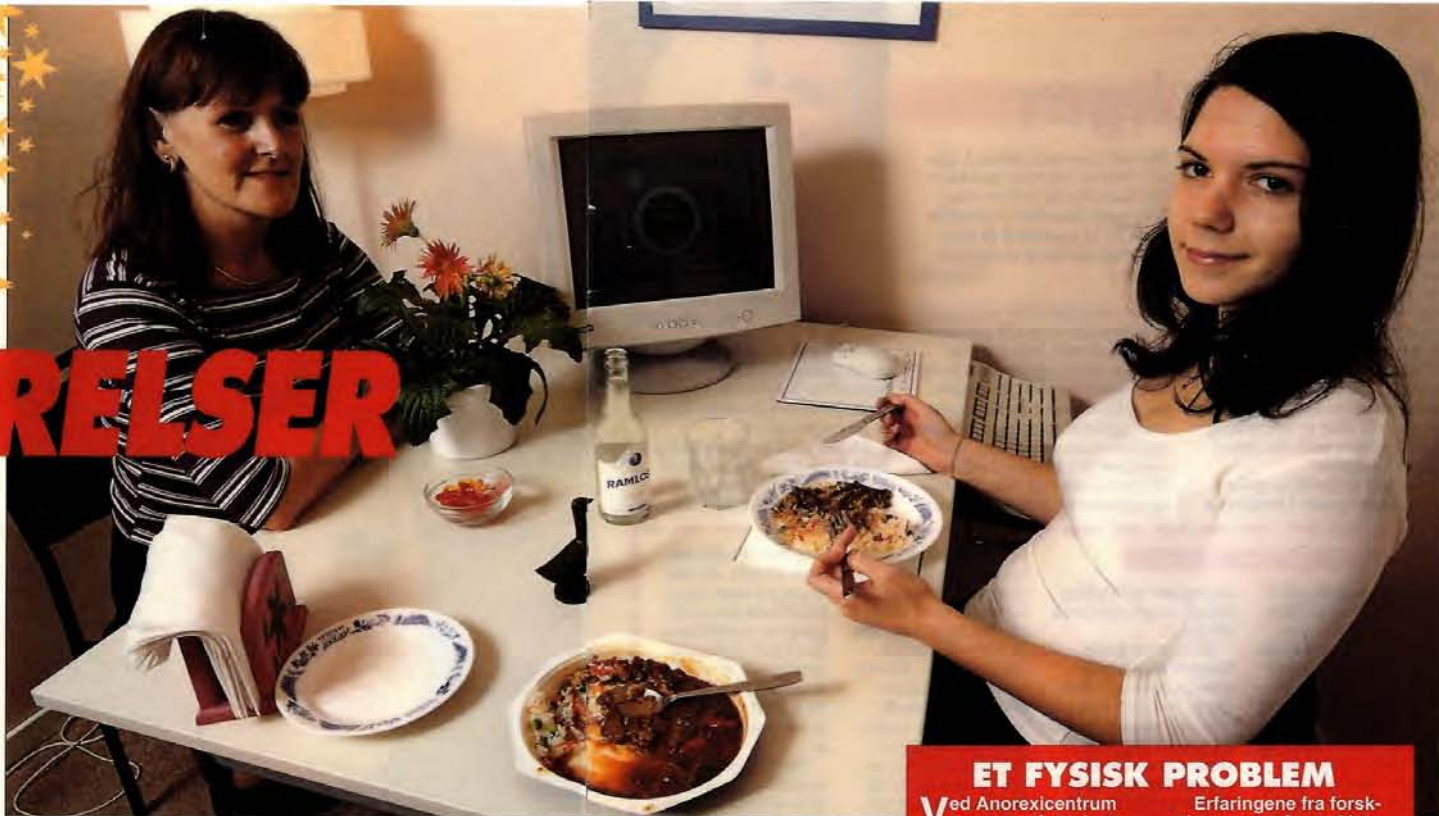
Behandlingen Kattis fikk, gikk i hovedsak ut på fire ting: Matvekten med dataskjermen, hvile i oppvarmede spesialrom, «forbud» mot fysisk aktivitet, og samtaler med en egen terapeut.

– Jeg kom hit to ganger i uken først, og etter hvert én gang i uken. Jeg pratet med Barbro (Olofsson, sykepleier ved klinikken) som var min terapeut, spiste og hvilte i hvilerommet. Det var vanskelig å slappe av i begynnelsen. Jeg ville gjerne løpe og trene for å bli enda tynnere. Men her måtte jeg til og med ta heisen i stedet for å gå trappen!

Når Kattis ikke var på sykehuset, levde hun som ellers. Hun bor i nærheten, så hun kunne reise hjem etter behandlingene.

Sakte, men sikkert lærte Kattis å spise riktig igjen. Hun la på seg. Ble-roligere. Fikk et mer normalt syn på seg selv. Etter halvannet år kunne hun utskrive.

– Det var nesten ikke før jeg ble frisk at jeg skjønte hvor syk jeg hadde vært, sier Kattis og ser medlidende på de radmagne unge jentene som går forbi i korridor.



Åpner for norske pasienter

Anorexicentrum tar nå gjerne imot norske pasienter. Prisen på behandling og opphold bestemmes etter en grundig utredning av pasienten. Under behandlingen bor pasientene på pasienthotell sammen med pårørende. **Kontaktperson på Anorexicentrum ved Huddinge Universitetssjukhus er Susanne Lötborn, tlf. 00 46 8 585 83790/83785.**

Riktig spisemønster

Det er like gledelig hver gang en av pasientene våre blir friske, sier Cecilia Bergh, som er forsker og leder for virksomheten som startet for syv år siden.

Hun har all grunn til å være stolt. Nesten ni av ti pasienter her blir helt friske, etter gjennomsnittlig ti måneders behandling.

– Dette er resultater som de fleste andre behandlere bare kan drømme om. Men Anorexicentrum følger opp alle pasientene

MIDDAG: Slik satt Kattis og spiste måltidene sine sammen med sin egen terapeut, sykepleier Barbro Olofsson. Etter hvert lærte hun seg et sunt og riktig spisemønster.

med jevnlig kontroll i fem år etter at de er skrevet ut, og har fullt belegg for det de sier.

– Vi er også stolte over at det er vår egen forskning som ligger bak behandlingsopplegget, som vi er helt alene om, sier Cecilia.

Det er vanlig å bruke mye psykoterapi i behandling av spiseforstyrrelser. Men på Huddinge Sjukhus går de den motsatte veien: Dette er nesten utlukkende en fysisk behandling, bortsett fra at hver pasient har jevnlig samtaler med en egen terapeut.

– Hos oss er det første målet at pasientene må føle seg bedre fysisk, sier Cecilia Bergh.

– Og første bud er å lære dem et riktig spisemønster. Det gjør vi ved hjelp av målemetoden med dataskjermen. Den som har anoreksi, må lære seg til å spise mer og fortære. Bulimikerne må lære seg til å spise mindre og saktere, siden de ofte propper i seg masse mat på kort tid, for så å kaste den opp igjen.

De som lider av en spiseforstyrrelse, er gjerne frosne og hyperaktive. Det er også vanlig at de lider av angst i større eller mindre grad. Derfor har klinikken egne hvilerom, som holder opptil 40 varmegrader. Hit går pasientene for å hvile etter maten. Varmen har også en angst-dempende effekt.

Hyperaktive

Vi går inn for å vise pasientene at hvile på varmerommet kan gi den samme angstdemningen som fysisk aktivitet, sier Cecilia.

– Vi har pasienter som den første tiden løper maraton i gangene rundt om på sykehuset. For disse pasientene er det en skadelig måte å dempe angsten på.

Uansett hva slags type spiseforstyrrelse pasientene har, får de samme behandling. De fleste pasientene er unge jenter. Men det finnes også noen gutter, og det er ikke bare de helt unge som blir rammet av spiseforstyrrelse. Den eldste pasienten på Anorexicentrum er 59 år.

e-post: merete.holger-storli@hm-media.no

ET FYSISK PROBLEM

Ved Anorexicentrum ser man på pasientenes psykiske problemer som en følge av de fysiske, altså omvendt av det vanlige syn på spiseforstyrrelser.

– Sykdommen begynner alltid med at man går ned i vekt, sier Cecilia Bergh, som har skrevet flere bøker om emnet.

– Man spiser mindre og øker den fysiske aktiviteten. I begynnelsen er vektnedgangen som en belønning. Når man går ned i vekt eller sultet seg, aktiveres et stoff som heter dopamin i kroppen.

Stoffet påvirker «belønningssentrene» eller «lykkesentrene» i hjernen. Men etter hvert kommer mange utrivelige symptomer, som f.eks. at magesekken skrumper, menstruasjonen stopper opp, fordøyelsen blir dårlig, man isolerer seg fra omverdenen. De fysiske og psykiske plagene demper man ved å øke aktiviteten enda mer. Den onde sirkelen er etablert.

Erfaringene fra forskning og syv år med behandling ved Anorexicentrum her ved Huddinge Sjukhus viser at pasienter som får hjelp til å lære seg et bedre spisemønster, også nyter godt av den fysiske tilfredsheten ved en normal metthetsfølelse. Denne fysiske bedringen virker inn på de psykiske plagene, som blir lettere. Når pasienten er kommet så langt, ønsker hun gjerne selv å fortsette behandlingen.

EKSPERT: Cecilia Bergh er forsker og har skrevet flere bøker om spiseforstyrrelser. Nå leder hun aktiviteten ved Anorexicentrum, som er blitt en stor suksess.

