



**NORDLANDSSYKEHUSET**  
NORDLÁNDA SKIHPPIJVIESSO

Informasjonshefte til deg som er innlagt på  
Regionalt senter for spiseforstyrrelser i Bodø



Januar 2012



Dette heftet er laget for at du skal få en oversikt over hva du kan forvente, og hva vi forventer av deg, i løpet av oppholdet på enheten.

Heftet sier noe om, behandlingstilbudet, hvem som arbeider her, aktiviteter, regler og rutiner.

Vi håper dette heftet er nyttig for deg. Har du spørsmål, spør oss, og vi vil gjøre vårt beste for å hjelpe deg.

Du kan også bidra til at heftet blir bedre ved å foreslå endringer.

Lykke til med behandlingen!

## Innhold

<b>Forside .....</b>	<b>1</b>
<b>Om senteret og døgnetenheten .....</b>	<b>5</b>
<b>Hvem er vi?.....</b>	<b>6</b>
<b>Miljøpersonalet.....</b>	<b>6</b>
Psykologene .....	7
Familieterapeuten .....	7
Kokk og kjøkkenassistent.....	7
Ernæringsfysiologen .....	7
Fysioterapeuten .....	7
Sidsel også terapeut i her og nå gruppa, og ansvarlig for oppmerksomhetstrening etter måltider.....	7
Idrettskonsulenten.....	7
<b>Hva skjer når du kommer til oss? .....</b>	<b>7</b>
<b>Behandlingstilbudet.....</b>	<b>8</b>
Faser i behandlingen under behandlingsprogrammet.....	8
Fase 0- oppstart.....	8
Fase 1- oppstartfase .....	9
Fase 2- fortsatt i enheten, men mer ansvar .....	9
Fase 3- utskrivingsfasen .....	9
Fase 4- poliklinisk behandling/ettervern .....	9
Måltidene.....	9
Spisestua.....	10
<b>Individualbehandling .....</b>	<b>10</b>
Målsettingsgruppe.....	12
På vei inn gruppe .....	12
Her og nå gruppa.....	12
Temagruppe .....	12
Yogagruppe.....	12
Treningsgruppe .....	13
<b>Ukeplanen .....</b>	<b>13</b>
<b>Matprogrammet.....</b>	<b>13</b>
Veiing .....	14
Medisiner.....	14
Måltider.....	14
Oppmerksomhetstrening.....	14
<b>Fellesmøte .....</b>	<b>14</b>
<b>Individuell fysioterapi .....</b>	<b>14</b>
<b>Familiearbeid og familierapi .....</b>	<b>14</b>
<b>Rutiner og regler.....</b>	<b>15</b>
Ved innleggelse:.....	15
Branninstruks.....	16
Røyking.....	16

Utgang.....	16
Privatliv og respekt.....	16
Besøk.....	16
Permisjon .....	16
<b>Planlegging av utskrivelsen.....</b>	<b>16</b>
<b>Regionalt kompetanseteam.....</b>	<b>17</b>
Poliklinisk tilbud.....	17
Gruppetilbud i RKT .....	17
Motivasjonsgruppen.....	17
Multifamiliegruppen.....	17
Nettverksarbeid.....	18
Forskning.....	18

## Om senteret og døgnenheten

RESSP står for Regionalt senter for spiseforstyrrelser. Senteret er en del av Psykisk helse- og rusklinikken ved Nordlandssykehuset HF. Tilbudet er regionalt. Det betyr at vi tar i mot pasienter fra Nordland, Troms og Finnmark. Senteret består av en døgnenhet med 12 sengeplasser, samt et regionalt kompetanseteam. (RKT) RKT er et tverrfaglig team med poliklinikk. RKT bistår fagmiljøene i regionen med veiledning og kompetanseoppbygging.

Behandlingstilbudet gis til voksne med alvorlige spiseforstyrrelser som har behov for mer spesialisert behandling, utover det som gis ved distriktpsikiatriske senter(DPS) eller andre sykehusenheter i Helse Nord. Senteret tar i mot pasienter over 18 år, både menn og kvinner med anoreksi, bulimi og atypiske spiseforstyrrelser. Noen av pasientene her vil være søkt inn fra en lokal behandler og har vært gjennom en forvernsprosess, med vurderingsuke og samtaler. Åtte av døgnplassene er for pasienter som har søkt seg hit for å jobbe med sin spiseforstyrrelse i et avtalebasert behandlingsprogram. Andre som er innlagt i enheten kan selv ikke ha vært i stand til å ta et valg om å ta imot behandling selv om deres tilstand er livstruende. I en periode kan det da være nødvendig at innleggelsen skjer under tvunget psykisk helsevern. Det er satt av fire døgnplasser til akutte kriser. Behandlingstilbudet i det avtalebaserte programmet er en kombinasjon av miljøterapi m/måltidstrening, gruppeterapi og individualterapi. Dette er strukturert inn i en helhetlig ukeplan. For de 4 akutt plassene er behandlingen mer individuelt tilpasset, men består av de samme elementene

Miljøpersonalet i enheten er tilgjengelig for deg både til korte og lengre samtaler, alene og sammen med andre pasienter.

## Hvem er vi?



**Mildrid Valvik**, seksjonsleder er seksjonsleder og har et overordnet administrativt og faglig ansvar for senteret. Hun er psykologspesialist og har i mange år jobbet med spiseforstyrrelsesproblematikk. Hun tar gjerne imot vurderinger og tilbakemeldinger om ditt opphold i døgnenheten.



**Birgit Rydså**, seksjonsoverlege er medisinskfaglig ansvarlig for døgnenheten, og spesialist i psykiatri. Hun vil blant annet være ansvarlig for dine medisinske behov under oppholdet.

Det vil ofte være en lege under spesialisering i enheten. Lege under spesialisering er også en del av behandlerstaben, og får veiledning hos overlegene i enheten.

Randolf Inge Hardersen- overlege og spesialist i nyremedisin og generell indremedisin er i avdelingen 1 dag i uken.

### Miljøpersonalet

Det er oss du får mest med å gjøre under oppholdet ditt. Vi er delt inn i tre team, med en teamleder på hvert team. Du vil få en miljøkontakt, men hele teamet skal jobbe sammen med deg. Vi vil samarbeide med deg om de mål og endringer du ønsker å gjøre. Her er noen fra miljøpersonalet

## Psykologene

Dersom du har en psykolog som **pasientansvarlig behandler (PAB)**, i behandlingsteamet ditt, vil psykologen sammen med lege ha det faglige ansvaret for vurdering, diagnostikk og planlegging av behandling/utarbeide behandlingsplan.

Psykologene jobber med utredning, individuell psykoterapi og gruppeterapi.

## Familieterapeuten

Steven Balmбра er opprinnelig fra England og har utdanning i psykiatrisk sykepleie, familie- og multi-familie terapi. Han er den i staben som har ansvar for utvikling av familieterapien på enheten og vil også være pasientansvarlig behandler. Steven er terapeut i her og nå gruppa.

## Kokk og kjøkkenassistent

Hos oss er mat og drikke den viktigste medisinen. Heidi er utdannet kokk, og lager sunn, næringsrik og vanlig mat i samarbeid med Iris som er kjøkkenassistenten vår.

## Ernæringsfysiologen

Marlene Blomstereng Karlsen gir individuelle samtaler om mat og ernæring, og har ansvar for matlagingsgruppen. Marlene er sentral i utarbeidelse av meny og kostliste, samt tilpasninger ved matvareallergier/intoleranse eller andre ernæringsrelaterte tilstander.

## Fysioterapeuten

**Sidsel Særvoll Jacobsen** er spesialist i psykiatrisk og psykosomatisk fysioterapi. Sidsel kartlegger kroppslige ressurser, - problemområder, behov for tiltak og vurderer hvorvidt du skal ha individuell oppfølging.

Sidsel også terapeut i her og nå gruppa, og ansvarlig for oppmerksomhetstrening etter måltider.

## Idrettskonsulenten

**Mads Petersen.** Det gjøres en individuell vurdering når det er forsvarlig for deg å starte med fysisk aktivitet. Vurdering gjøres ut fra kroppslig tilstand og vekt. Mads tilbyr individuelle timer og gruppeaktiviteter.

## Hva skjer når du kommer til oss?

Vi som jobber på døgnetenheten er delt inn i tre team, team 1, 2 og 3. Du vil tilhøre ett av disse teamene. Hvert team har en pasientansvarlig behandler(PAB), som enten er psykolog eller lege. Sammen med deg vil din behandler lage en behandlingsplan som er individuell og tar utgangspunkt i din situasjon. Denne planen vil bli laget innen 14 dager.



Du vil ha en miljøkontakt som skal samarbeide med deg og din behandler for å sikre at behandlingsplanen blir gjennomført. Dette gjøres ved å lage en individuelt tilpasset miljøplan, der fokus vil være på det du trenger å arbeide med.

Behandlingsplanen evalueres og kan endres i løpet av oppholdet. Endringer på miljøplanen gjøres på det ukentlige behandlingsmøtet. Alle pasienter skal skrive under på en behandlingsavtale som innebærer at man forplikter seg til samarbeid og åpenhet, slik at oppholdet blir mest mulig nyttig.

Når du kommer vil du bli mottatt av din miljøkontakt/teamet, og din behandler. Du blir vist rundt i enheten, får praktisk informasjon om avdelingen, samt lunsj. I tillegg vil du møte en lege som gjør en fysisk undersøkelse. Ut fra disse møtene vurderes det hvor mye mat og drikke du starter med, utgang, aktivitetsnivå med mer. Vi vil at du blir i enheten de første dagene til vi har blitt bedre kjent med deg. Eventuell utgang vil da være med følge av en av oss. Det vil bli tatt blodprøver, ekg og temperatur den dagen du kommer. Neste morgen veier vi deg, og det blir tatt urinprøve.

I løpet av dagen vil du møte din fadder i enheten. Fadderen er en pasient som er kjent i enheten. Hun vil hjelpe deg til rette de første 14 dagene.

## **Behandlingstilbudet**

### **VÅR BAKGRUNNSFORSTÅELSE FOR SPISEFORSTYRRELSER**

Spiseforstyrrelser er - når tanker, følelser og handlinger i forhold til mat, kropp og vekt begrenser livsutfoldelsen og forringer livskvaliteten.

For å få til nødvendig endring tenker vi at det er viktig å få tak i spiseforstyrrelsens funksjon, og symptomenes mening. Som en hjelp i det arbeidet bruker vi modeller fra kognitiv terapi og mentaliseringsbasert terapi (MBT) .

I kognitiv terapi utforsker vi sammenhengen mellom tanker, følelser og handlinger. Vi prøver å hjelpe deg til å gjenkjenne problematiske tanker og følelser rundt mat, kropp og vekt, samt finne strategier, for å jobbe med å endre disse. Mange av disse tankene/følelser kommer i måltidene. Derfor er spisesalen et viktig terapirom.

MBT er en videreutvikling av psykodynamisk terapi som særlig vektlegger forståelse og kommunikasjon av tanker og følelser, både egne og andres.

### **Faser i behandlingen under behandlingsprogrammet**

For å nå målet vil du arbeide deg gjennom ulike faser. En foreløpig behandlingsplan skal være utarbeidet når du kommer, og den revideres fortløpende under hele oppholdet ditt. Særlig i starten av behandlingen er det mye fokus på å bryte sulten, få i seg nok mat, og redusere undervekt. Dette er en forutsetning for å klare å gjennomføre behandlingen.

### **Fase 0- oppstart**

Noen pasienter vil ha behov for et spesialtilpasset matprogram før de går over til fase 1.

Denne fasen vil vanligvis være kort, fra 7-10 dager, enkelte ganger lengre. Å starte og spise etter lang tids underernæring vil medføre økt belastning på hjertet og fordøyelsessystemet ditt. I begynnelsen vil mat og drikkemengden være liten, men vil øke gradvis for hver dag. Hvor fort matmengden økes avhenger av din medisinske tilstand. Vi følger nøye med, med daglige blodprøver, blodtrykk, puls og EKG.

### **Fase 1- oppstartfase**

Fase 1 starter enten fra dag 1 eller ved overgang fra fase 0

Målsettingene i denne fasen er normalisering av mat og måltider. Det vil si å spise regelmessig og nok, og at du spiser "vanlig" mat. I tillegg vil du få økt kunnskap om mat, kropp, hvile og aktivitet. Under hele oppholdet ditt vil du få undervisning om sykdommen din, bevisstgjøring om hvordan sykdommen virker på livet ditt, og hva som bidrar til bedring eller forverring. Har du problemer med f. eks oppkast, overspising, overtrening eller selvskading, starter du å jobbe med dette i denne fasen.

I denne fasen vil de fleste oppleve at de "lagrer" væske i kroppen. Det kan du se på ankler, legger og noen ganger i resten av kroppen. Du må nok regne med at vekten din kan øke med flere kilo i oppstartsfasen. Dette vil normalisere seg over tid da man samler noe væske i starten.

I denne fasen vil familiearbeidet starte. Vi starter allerede nå planlegging av utskrivelsen din- det er hjemme du skal leve.

### **Fase 2-fortsatt i enheten, men mer ansvar**

Målsettingene i fase 2 er, at du tar over ansvaret for egne måltid, fortsatt vektøkning hvis du er undervektig og trene på å lage mat.

Fortsette med å få økt innsikt i symptomer og symptomenes funksjon. Finne ut av hva som eventuelt hindrer bedring og fortsette familiearbeid. Behandlingsplanen din revideres ved behov

### **Fase 3-utskrivingsfasen**

Målsettingene i fase 3 er, fokus på dagliglivets krav eks skole, arbeid og bolig. Fortsette å jobbe med sentrale tema i behandlingsplanen, planlegge poliklinisk behandling, og utarbeide forslag til eventuell individuell plan.

### **Fase 4- poliklinisk behandling/ettervern**

Fase 4 er fasen etter utskrivelse. Dette tilpasses individuelt og etter dine behov.

### **Måltidene**

Vi som jobber her forstår at måltidene i spisestua kan oppleves vanskelig for deg. Det er likevel noen regler som skal etterleves for å gjøre matsituasjonen så trygg som mulig for dere som skal spise der hver dag. Husk alltid at din atferd påvirker andre pasienter, både i positiv og negativ retning. Hvis du opplever at medpasienter gjemmer/kaster

mat, så ikke vær redd for å si i fra om hvordan det påvirker deg. Andre kan føle det samme, men er kanskje redd for å si i fra. Du har rett til å uttrykke hva du føler, og det vil kunne hjelpe den som strever med å bli kvitt spiseforstyrret atferd.

## **Spisestua**

Vi har noen regler som gjelder under måltidene. Disse er laget for at du lettere kan bryte "unormal spising". All opprettholdelse av spiseforstyrret atferd, uvaner eller egne "regler" bidrar til opprettholdelse av spiseforstyrrelsen, og umuliggjør arbeidet med å ta tilbake kontrollen over mat, kropp og vekt tanker. Vi vil tilstrebe normalitet under måltidene.

- Frokost, lunsj og kvelds varer 30 minutter, middag varer 30 minutter, og mellommåltidene varer 10 minutter. Du må spise opp maten din på denne tiden.
- Vi vil hjelpe deg å stoppe med; pinking, klemming og røring i maten.
- Du vil bli utfordret til å variere pålegg, spise "forbudt" eller "skummel" mat, eller garnityr som du "må" ha for å klare å spise.
- Hvis du glemmer mat, eller ikke spiser opp vil dette bli tatt opp med deg etter måltidet.
- Brødkiva kan du maks dele i to. Kjeks og knekkebrød deles ikke i biter.
- Du må spise opp alt som er på fatet eller i yoghurtboksen.
- Du må drikke opp alt som er i glasset eller koppen.
- Margarin skal smøres ordentlig på brødet/knekkebrød/kjeks
- Kniv og gaffel skal kun brukes der hvor det er naturlig.
- Krydder, ketchup o. l får du i porsjonspakninger, og til måltider og til mat hvor det er naturlig.
- Det er ikke tillatt med servietter ved bordet.
- Det er ikke tillatt med mobiltelefoner, ipods eller lignende ved bordet. Disse legges igjen på rommet.
- Det er ikke tillatt å møte i natt-tøy eller morgenkåpe
- Det er ikke tillatt med pledd, jakker eller luer/hetter ved spisebordet
- Du må ha på deg skotøy i spisestua.

## **Individualbehandling**

Alle pasientene har en individualbehandler som har behandlingsansvar. Dette kan være en lege, en psykolog eller en annen terapeut med relevant utdanning. Individualbehandleren er koordinator for teamet rundt hver pasient.

Når du kommer til enheten vil du ha en innkomstsamtale med individualbehandler samme dag. Samtalene kan være med miljøkontakt eller andre fra teamet ditt tilstede. Hver mandags formiddag møter du behandleren din og miljøkontakten for å lage en målsetting for den nye uka og for å planlegge uka. Vanligvis har hver pasient 1 eller 2 samtaler i tillegg med behandleren i uka.

De første 2-3 uker vil timene hos behandler gå med til:

- Utredning og kartlegging (individuell, eventuelt familiesamtaler). Alle pasientene må fylle ut kartleggingsskjemaene som de får utdelt. For at du skal få en riktig behandling må vi først kartlegge din spiseforstyrrelse og dine andre problemer nøye.
- Psykoedukasjon – øke kunnskapen om ulike aspekter av sykdommen (handouts eller annen litteratur i tillegg til vanlig undervisning)
- Du og teamet ditt gjør også ferdig behandlingsplanen, hvor du og behandler har drøftet og kommet fram til hva som skal være fokus i dine individualtimer under oppholdet. Her er det viktig at du trekker fram det som er viktig for deg å få jobbet med. Det er også viktig at det blir helt konkrete og realistiske mål for dette arbeidet.

Lengre frem vil individualbehandlingen ha det fokus som er bestemt i din behandlingsplan. Det vil være individuelt hvordan behandlingen legges opp alt etter dine behov. Eksempler på innhold i individualtimene kan være:

- For noen kan det være aktuelt å jobbe innen en kognitiv retning hvor en utarbeider og trener på alternative strategier m h t mat, trening, venner, arbeidsoppgaver mm.
- Økt fokus på relasjoner, kommunikasjon, selvbilde, mestring og fremtid
- Trene på å øke sin evne til mentalisering, forstå seg selv og andre.
- Kroppsbilde (speiltrening, avslapping etc.)
- Aksept - vurdere sammen hvordan en eventuelt kan leve også med psykiske problemer eller spiseforstyrrelse

Avslutning i individualterapi vil ofte ha fokus på:

- Økt kontakt med nettverket hjemme (samarbeidsmøter, familiesamtaler etc.)
- Evaluering – hva har vi lært, hva må vi fortsette å trene på?
- Lage konkrete back up planer hvor du kan minne deg selv på hva du kan gjøre hjemme hvis du blir dårligere (triggere - handlingsstrategier).

I tillegg jobber vi med motivasjon under hele behandlingsforløpet. Som en rød tråd i samtalene, under hele behandlingsforløpet, går dette med hvordan du tenker deg at du skal mestre hverdagen hjemme etter utskrivning, og hvordan du ønsker at livet ditt skal være og hvordan du skal mestre hverdagen hjemme.

**Gruppene;** Vi har fire grupper der alle i behandlingsprogrammet deltar.

Målsettingsgruppe, "på vei inn" gruppe, "her og nå" gruppe, og temagruppe.

Målet i gruppene er å fremme din evne til å bli bedre kjent med deg selv, ditt følelsesliv, hvordan du tenker og handler, både alene og sammen med andre og hvordan dette påvirker din spiseforstyrrelse. I tillegg har vi yogagruppe, treningsgruppe og matlagingsgruppe.

Det er viktig at du møter opp presist til alle grupper og avtalte fellessamlinger. Du skriver ikke under på å overholde taushetsplikten, men vi stoler på at personlige eller sensitive opplysninger om medpasienter du får kjennskap til, behandles med respekt. Gruppene er en svært viktig del av behandlingen ved enheten.

## **Målsettingsgruppe**

Forarbeidet til denne gruppa starter i samtale med behandler og miljøterapeut hver mandags morgen. Her setter du deg mål for hva du skal arbeide med kommende uke. Vi evaluerer i lag med deg siste ukes mål. Vi møtes senere på dagen i målsettingsgruppe. Her deler du med dine medpasienter det du skal jobbe med denne uka, og hva du trenger av støtte fra oss, og fra medpasientene.

## **På vei inn gruppe**

I denne gruppa gir vi informasjon om behandlingen, og forklarer tenkningsmodellen (MBT). Vi ønsker at du skal bli engasjert og aktivt deltagende i egen terapi. I gruppa kombinerer vi undervisning, diskusjon og øvelser. Tema kan være: om behandlingsprogrammet, om følelser og følelsesregulering, om kropp og ernæring, motivasjon, med mer.

## **Her og nå gruppa**

Å få til endring ved en spiseforstyrrelse er krevende. For å få det til, trenger man god støtte fra de man har rundt seg. Ved en spesialenhet som REDE er du i lag med andre med samme eller lignende vansker, men som er i forskjellige faser av behandlingen, og med periodevis forskjellig grad av motivasjon og håp. Hvordan dere har det sammen er vesentlig for din mulighet for bedring. Strevsomt vil det bli uansett, men dersom atmosfæren på enheten er optimistisk, støttende og samarbeidende, blir endringsarbeid enklere enn når atmosfæren er preget av misnøye, irritasjon og ensomhet. I her og nå gruppa ønsker vi å støtte dere i å ha det så godt som mulig sammen, bygge mot og tro på at det vil etter hvert lykkes.

Her kan du snakke om det som opptar deg i forhold til det å være innlagt i avdelinga og det å være i behandling. Du kan utforske egne reaksjoner i samspill med andre og øve på å gi verbalt uttrykk for det du tenker og føler her og nå, samt å lytte aktivt til det de andre i gruppa har å si.

Gruppa varer i 1 time og ledes av to gruppeledere og en miljøterapeut. Hovedoppgaven til gruppeterapeutene er å oppmuntre medlemmene til å snakke med hverandre og holde gruppa fokusert på viktige områder.

## **Temagruppe**

Her jobber vi med ulike gruppeoppgaver som skal engasjere pasientene i å sammenligne hverandres perspektiver på opplevelser både i fortid og nåtid. Tema i gruppen kan være: "å forstå seg selv", "å forstå andre", "hva gjør meg til meg?", "hva tenker jeg at andre synes om meg", "om å si ifra", "om å ta ansvar", "om å føle skyld".

## **Yogagruppe**

Psykolog Silje Fredheim driver denne gruppa. Du vil lære enkle yogaøvelser og pusteteknikker for å lære å slappe av og finne ro i kropp og sinn. Hver time avsluttes med autogen trening der du får hjelp til å avspenne kroppen del for del. Samtidig som vi gjør øvelsene øver vi oss på å puste dypt og jevnt, og på å observere det som skjer i kroppen og i sinnet. Yoga skal være et fristed der du ikke trenger å prestere men bare være tilstede med deg selv.

Om du skal delta i denne gruppen avgjør du i lag med behandlingsteamet ditt.

## Treningsgruppe

Denne gruppa ledes av idrettskonsulenten vår. Aktivitetene består blant annet av: gåturer, klatrevegg, gymsal eller veiledet trening på treningssenter. Aktivitetene tilpasses den enkelte ut fra din medisinske og ernæringsmessige tilstand. Målet med denne gruppen er at pasientene skal lære en sunn måte å trene på, og finne glede i fysisk aktivitet.

## Ukeplanen

Klokken	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
08.00 - 08.30	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost
08.30 - 09.00	Hvile	Morgenm m/smågr	Morgenm m/smågr	Morgenm m/smågr	Morgenm m/smågr	Oppfølging	Oppfølging
09.10 - 09.30	Fellesmøte alle			Sengetøyskift			
09.30 - 11.30	Målsettingssamt.			Individual-			
10.20-		Yoga og avsp. gr 10.20-11.20		terapi 09.30-11.15	Kostgruppe - KEF 10.20 - 12.00		
11.30 - 12.00	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj
12.00 - 12.30	Oppmerksomhetstr.	Oppmerksomhetstr.	Oppmerksomhetstr.	Oppmerksomhetstr.	Ukesl. 12.00-12.45	Oppmerksomhetstr.	Oppmerksomhetstr.
12.45-	Måls. gruppe 12.45-13.30	Her-og nå gruppe 12.45-13.45	Treningsgruppe 12.45-14.15	Temagr. 12.45-13.45	Individualterapi		
14.00	Mellommåltid	Mellommåltid	Mellommåltid	Mellommåltid	Mellommåltid	Mellommåltid	Mellommåltid
14.15 - 15.30	Individualterapi			Individualterapi			
16.00 - 16.30	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag
16.30 - 17.00	Oppmerksomhetstr.	Oppmerksomhetstr.	Oppmerksomhetstr.	Oppmerksomhetstr.	Oppmerksomhetstr.	Oppmerksomhetstr.	Oppmerksomhetstr.
17.10 - 17.30	Infomøte m(kaffe)	Infomøte m/kaffe	Infomøte m/kaffe	Infomøte m/kaffe	Infomøte m/kaffe	Infomøte m/kaffe	Infom m/kaffe og oppsumm av helg
17.30- 19.30		Ferdighetstr. gr		Bytur			
20.00 - 20.30	Kvelds	Kvelds	Kvelds	Kvelds	Kvelds	Kvelds	Kvelds
20.30 - 21.00	Hviletid på stue	Hviletid på stue	Hviletid på stue	Hviletid på stue	Hviletid på stue	Hviletid på stue	Hviletid på stue
21.45 - 22.05	Senkvelds m/oppf	Senkvelds m/oppf	Senkvelds m/oppf	Senkvelds m/oppf	Senkvelds m/oppf	Senkvelds m/oppf	Senkvelds m/oppf

## Matprogrammet

Har man forsøkt å løse angst, stress eller uro ved å bruke mat; enten ved å sulte seg, overspise og kaste opp, bruke avføringstabletter eller overtrene er det livsviktig å bryte alle disse uhensiktsmessige strategier.

Målet for behandlingen hos oss er å; stoppe sulting, normalisere spising, stoppe atferd som vedlikeholder spiseforstyrrelsen og hjelpe deg å se hvorfor du har behov for å bruke spiseforstyrrelsen til å regulere følelsene dine. I fase 0 og 1 har alle måltid støtte

og spiser sammen med personalet. I fase 2 og 3 tar du ansvaret selv, og spiser måltidene ved eget bord, uten personal.

### **Veiing**

Veiing skjer tirsdag om ikke annet er bestemt. Ved spesielle behov også fredag. Veiing skal skje i BH/singlet og truse. Det vil være ett personale i lag med deg. Hos oss må alle se sin egen vekt.

### **Medisiner**

Medisiner er foreskrevet av din lege i avdelingen. Vi deler ut medisinen til måltidene. Etter hvert vil du få ansvaret for din medisin selv.

### **Måltider**

Alle måltider er i spisestua, de er felles og til samme tid hver dag. Måltidene kan oppleves som vanskelig, men du må spise, og være på spisestua til måltidet er over. Det vil være personal tilstede under alle måltider og veilede og støtte deg. Hvordan og hva du trenger av støtte under måltidene snakker du med din behandler og miljøkontakt om, slik at det blir nedfelt i din miljøplan.

### **Oppmerksomhetstrening**

Hvert måltid etterfølges av oppmerksomhetstrening eller oppfølging. 30 minutter etter hovedmåltid, 10 minutter etter mellommåltider. Oppfølging er etter frokost og kvelds, og foregår på stua. Det innebærer å være sammen, se på tv, lese og lignende. Etter lunsj og middag er det oppmerksomhetstrening som handler om å lære og regulerer sin oppmerksomhet ved å fokusere på ikkedømmende tanker, følelser og kroppsfornevelser. Oppmerksomhetstrening kan læres gjennom meditasjon, yoga eller kroppsscanning (Liggende veiledet avspenning). Oppmerksomhetstrening etter lunsj og middag er obligatorisk under hele behandlingsoppholdet.

### **Fellesmøte**

Hver mandag formiddag er det fellesmøte med personal, pasienter og behandlere. Uka planlegges, problemer, gleder, ønsker etc. som gjelder posten og fellesskapet kan tas opp her. Etter frokost er det morgenmøte miljøpersonalet og pasientene.

### **Individuell fysioterapi**

Aktuelle tema i den individuelle behandlingen kan være: Kroppsbilde/kroppserfaring. Smerter, muskelspenninger, anspenthet og pust. Kroppens ledighet, balanse, stabilitet og omstillingsevne. Forhold til nærhet og berøring. Forholdet til egen kropp, kroppskontakt, kroppsbilde og –størrelse. Kroppens signaler, feiltolkninger – oversettelse. Samsvar mellom ord og kroppslige reaksjoner. Grenser, kontroll og speiltrening.

### **Familiearbeid og familierapi**

Vi vil innkalle din familie/nærmeste pårørende minst en gang under oppholdet ditt, helst i løpet av de første 14 dagene av innleggelsen. Der det er mulig, ønsker vi at familien deltar i deler av behandlingen.

Dette gjør vi fordi vi vet at spiseforstyrrelse påvirker hele familien. Familier organiserer ofte mye av sitt liv rundt den som har spiseforstyrrelse. Det er vanligvis stor angst og bekymring for at spiseforstyrrelsen vil føre til varige skader eller død. Denne angsten kan presse frem uhensiktsmessige samhandlingsmønstre i familien. Vi ønsker å gi familiemedlemmene en mulighet til å jobbe med deres kommunikasjon for å fremme et samspill som vil gi god støtte også når angsten blir stor. Dersom det har vært underliggende konflikter i familien kan vi også bidra til å komme videre med disse.

Gjennom opplysningsarbeid (også kjent som psykoedukasjon) og annet familiearbeid vil vi gjerne gi hele familien en mulighet til å jobbe med og håndtere og familielivet bedre.

Vi ønsker også å få inn ulike perspektiver og informasjon fra pårørende.

Under oppholdet ditt vil vi, i samarbeid med deg, utforme hvordan du og din familie kan jobbe sammen. Vi vil drøfte hvem i familien det er mest relevant til å inkludere i tilbudet. Erfaringsvis har det vært svært nyttig at søsken har blitt innkalt. Nære venner er også støttepersoner som kan involveres i din behandling.

Din partner og barn, som de nærmeste pårørende, bør delta i et behandlingsopplegg. To av de ansatte i personalgruppen er utpekt som barneansvarlig med et særskilt fokus på barna. De vil drøfte hvordan barnas situasjon er når du sliter med din spiseforstyrrelse og er innlagt i sykehus. Du vil få råd og informasjon som gjelder dine barns situasjon og deres rettigheter.

**Barneansvarlige** er Ann-Kristin Haukås.

## **Rutiner og regler**

Disse er for din, vår og dine medpasienters sikkerhet. Eiendeler: alle personlige eiendeler er ditt ansvar. Unngå å ta med deg eiendeler som har stor affeksjonsverdi for deg. Sykehuset tar ikke ansvar for eiendeler som blir ødelagt, tapt eller skadet hvis du ikke har låst det inn forsvarlig.

### **Ved innleggelse:**

På innleggesdagen vil bagasjen din bli gjennomgått av to fra personalet, med deg til stede. Gjenstander som du kan skade deg selv eller andre med, vil bli tatt fra deg og tatt vare på. Det er ikke tillatt å ha følgende i enheten:

- Alkohol og narkotiske stoffer.
- Vanndrivende medikamenter av alle slag, avføringstabletter eller avførende preparater. Dette gjelder under hele oppholdet.
- Eventuell medbrakte medisiner må du levere inn, også reseptfrie. Det gjelder også naturmedisinske preparater.
- Egen mat, godteri, tyggegummi, brus og vann på flasker
- Det er ikke tillatt å ta bilder av medpasienter, verken med kamera eller med mobiltelefon.
- Skritt-teller og pulsklokke er ikke tillatt.

## **Branninstruks**

Ved innleggelse vil du få informasjon om hva du skal gjøre ved brann/brannalarm. Du vil bli vist nødutganger og brannstige og få informasjon om prosedyre for evakuering.

## **Røyking**

Nordlandssykehuset er et røykfritt sykehus. Det betyr at de som røyker, kan gjøre det på tillatte områder utenfor sykehuset.

## **Utgang**

Vi er en åpen enhet, men ved enkelte anledninger kan den være låst. Du må alltid gi beskjed hvis du forlater enheten, og alltid når du kommer tilbake. Blir du forsinket, setter vi stor pris på å få beskjed. Bruk også whiteboardtavla som henger ved utgangsdøra.

## **Privatliv og respekt**

Hva du kan forvente av oss:

- Personalet skal alltid strebe etter å behandle pasientene slik de selv vil bli behandlet.
- Hvis du ønsker kan du få en sykepleier/miljøterapeut av samme kjønn som ditt, hvis du har følge på toalettet eller i dusj/bad
- Du kan forvente at vi overholder taushetsplikten når det gjelder deg og det vi snakker om.

Det er svært viktig at det du opplever i gruppene vedrørende andre, ikke blir fortalt utenfor gruppen. Selvfølgelig kan du ønske å snakke om viktige ting med personer som står deg nær, men det er da viktig at navn ikke blir nevnt og heller ikke spesiell informasjon som kan identifisere andre personer i gruppen.

## **Besøk**

Vi har ingen faste besøkstider. Avtal med miljøkontakt eller teamet ditt. Det er ikke lov å ta i mot besøk under måltid, hvile/oppfølging eller i gruppetiden.

Besøkende må forlate enheten senest kl. 22.00

Ved omvisning på enheten tas dette opp med medpasienter på morgenmøter o. l

## **Permisjon**

Vi anbefaler at du ikke tar permisjon de første to uker, med mindre det er spesielle årsaker. Vi har erfaring for at det beste er å ha kommet godt i gang med mat og måltider før du tar din første permisjon. Permisjoner som er en del av behandlingsopplegget, betales av oss. Permisjoner du selv tar initiativ til må du betale selv.

## **Planlegging av utskrivelsen**

Sammen med deg begynner vi å planlegge utskrivelsen din allerede i løpet av de første 14 dagene under oppholdet på døgnetenheten.

De fleste pasientene har en poliklinisk behandler og fastlege før de blir innlagt i døgnetenheten. Hvis du ikke har dette, skal dette sørges for av din kommune. God oppfølging etter innleggelse er en svært viktig del av behandlingen din.

Du har rett til en individuell plan og vi vil hjelpe deg til å påbegynne dette arbeidet i samarbeid med en koordinator på hjemstedet ditt. Denne vil ha en oversikt over din situasjon, og vil kunne hjelpe deg blant annet med å koordinere ditt behandlingstilbud på hjemstedet ditt.

Husk at hver pasient på døgnetenheten har ulike behov, kommer fra ulike deler av Nord-Norge, hvor tilbudet kan variere eller være organisert ulikt. Dette kan ha betydning for lengden av oppholdet til den enkelte. Din utskrivelsesdato vil bli satt ut fra dine behov.

## **Regionalt kompetanseteam**

De du kanskje ikke så ofte møter i døgnetenheten er det regionale kompetanseteamet (RKT) De er et tverrfaglig team som holder til i etasjen under.

### **Poliklinisk tilbud**

Noen av dere vil ha møtt dette teamets behandlere hvis dere har gått i poliklinisk terapi eller utredning før innleggelse. RKT er både poliklinikk og et team som bistår lokale behandlere i regionen med veiledning og kompetanseoppbygging. Når du blir utskrevet fra døgnetenheten kan du søkes til videre behandling i RKT.

Siden noen av dere kommer fra steder som geografisk ligger langt fra Bodø, vil det være begrensede muligheter for RKT sine behandlere å følge opp med hyppige samtaler. Det som da kan gjøres er at din behandler på hjemstedet kan få veiledning på telestudio herfra, evt. kan det arrangeres samarbeidsmøter med deg, lokal behandler og behandler i RKT over telestudio. Vi reiser også ut for slike behandlings- eller samarbeidsmøter.

### **Gruppetilbud i RKT**

RKT tilbyr en del grupper. Det er da gruppesamlinger over 2 dager, slik at du som bor langt borte kan komme og bo på hotell og delta i gruppene.

### **Motivasjonsgruppen**

Denne er for deg som ikke helt har klart å ta et valg om hvorvidt at du vil prøve å jobbe deg ut av spiseforstyrrelsen. Det kan være at du trenger å forberede deg før du går inn i et behandlingsforløp, være starten på et behandlingsforløp, være i en periode i behandlingen hvor du trenger en pause for å jobbe med din motivasjon til å fortsette.

### **Multifamiliegruppen**

Dette er et gruppetilbud for hele familien, og inkluderer 6-7 familier samtidig. Tilbudet er organisert slik at man møtes i tre eller og to dagers samlinger, til sammen ca 13 dager i løpet av et år. Målet med disse gruppene er at pårørende bedre skal kunne støtte sine voksne barn med spiseforstyrrelser. Støtten skal imidlertid være slik at pårørende ikke overtar ansvar for den som har spiseforstyrrelsen.

Det er mulig for deg som er innlagt å delta i multifamiliegruppe, også mens du er innlagt.

## **Nettverksarbeid**

RKT har en egen nettverkskoordinator som leder et nettverk av behandlere i hele Nord Norge. Teamet har som oppgave å undervise og bygge opp kompetanse på spiseforstyrrelse i hele landsdelen

## **Forskning**

Til slutt er det verdt å nevne at senteret er så heldig å ha sin egen forsker Dr.psychol Tove Skarbø, som leder forskning på spiseforstyrrelser i senteret. Du kan i den forbindelse bli bedt om å fylle ut noen skjemaer. Det er også viktig for oss å følge med på hvordan det går med deg etter at du er skrevet ut, så derfor vil du og alle som er til behandling hos oss bli spurt om delta i en etterundersøkelse ett år etter utskrivelse.