



Informatie voor patiënten met een eetstoornis

Je bent opgenomen op de afdeling psychiatrie & medische psychologie van het Spaarne Gasthuis omdat je een ernstige eetstoornis hebt. Tijdens de opname steunen wij jou op een positieve manier om met je gewicht om te gaan door:

- Je eigen verantwoordelijkheid te geven
- Je familie te betrekken bij de behandeling
- Je zo veel mogelijk uit te leggen over je eetstoornis zodat je:
 - meer de problemen snapt die je ervaart
 - gemotiveerd raakt om je gewicht te verbeteren

Ook kijken we samen met jou hoe je de behandeling na je opname het beste kunt voortzetten.

Om jou zo goed mogelijk te kunnen behandelen werken we met een team van verschillende vakgebieden samen. Dit team bestaat uit een psychiater, een psycholoog, een diëtiste, een maatschappelijk werker, vaktherapeuten en verpleegkundigen.

In het begin van je opname wordt er onderzoek gedaan om jou een zo goed mogelijke behandeling te kunnen bieden. Naast lichamelijk en psychisch onderzoek wordt er ook gekeken naar jouw persoonlijke kenmerken en je motivatie. Met de informatie uit deze onderzoeken kun je zo goed mogelijk geïnformeerd worden over je opname op de afdeling. Zo wordt je verteld wat jij van het behandelteam kunt verwachten, maar ook wat het behandelteam van jou verwacht. Heb je tijdens je opname vragen of opmerkingen? Bespreek dit dan met je verpleegkundige.

Wat gebeurt er precies in de eerste 24 uur van je opname

Gesprek met je arts en de verpleegkundige

Op de eerste dag van je opname heb je een gesprek met je arts en een verpleegkundige. In dat gesprek wordt met elkaar kennisgemaakt en worden behandeldoelen met je afgesproken. Ook worden er afspraken gemaakt over je behandeling. Deze afspraken zet de arts in je behandelovereenkomst. Hiervan krijg je een kopie.

Het belangrijkste behandeldoel is om je gewicht te herstellen en te laten toenemen met 500 gram per week. Daarnaast kunnen nog andere behandeldoelen met je afgesproken worden, zoals:

- een normaal eetpatroon krijgen
- het herstellen van je lichamelijke en psychische klachten door je eetstoornis
- het stoppen met braken, laxeren of te veel bewegen.

Lichamelijk onderzoek

De arts zal je lichamelijk onderzoeken om te kijken of je eetstoornis heeft gezorgd voor lichamelijke klachten. Ook krijgt de arts zo informatie over je algehele gezondheid.

Bloedonderzoek en urine-onderzoek

Met het onderzoeken van je bloed en urine krijgt je arts een eerste indruk over je lichamelijke gezondheid.

Hartfilmpje

Er wordt een ECG (hartfilmpje) gemaakt om de elektrische activiteit van de hartspier te registreren. Hierop kunnen eventuele afwijkingen gezien worden.

Bespreken/voorschrijven van eventuele medicijnen

De dokter bespreekt met jou de medicijnen die je gebruikt. Medicijnen mag je op de afdeling niet zelf bij je hebben. Ook geen alternatieve, homeopathische of voedingssupplementen, tenzij anders met je is afgesproken. Je kunt je medicijnen voor gebruik ophalen op vaste tijden bij de verpleegkundige.

Vastleggen van je gewichtscurve

De volgende ochtend wordt je opnamegewicht vastgesteld. Daarna wordt door de arts een gewichtscurve gemaakt waarbij je 500 gram per week moet aankomen.

Gesprek met andere behandelaars

- **Diëtiste**, 1 keer per week of 1 keer per 2 weken
- **Psycholoog**, 1 keer per week een gesprek.

Verpleegkundige

De verpleegkundige doet lichamelijke controles en spreekt je iedere dag over hoe het met je gaat. Al je vragen kun je aan je verpleegkundige stellen.

Wegen

Je wordt door de verpleegkundige gewogen op de dag van je opname en de volgende ochtend als je nog niet gegeten hebt (nuchter). Tussen 06.30 en 07.00 uur wordt je gewogen en hiervoor moet je eerst naar het toilet. Dit gewicht wordt als je gewicht bij opname genoteerd. Tijdens je opname word je twee keer per week nuchter gewogen. Op maandag- en

donderdagochtend (tenzij anders is afgesproken). Je gaat op maandag- en donderdagochtend zelf naar de verpleegkundige toe om je te wegen.

Lichamelijke controles

Op de dag van opname wordt je bloeddruk, pols, temperatuur, saturatie (zuurstof), gewicht, lengte en bloedsuiker gemeten. De volgende ochtend wordt je bloeddruk, pols, temperatuur, saturatie, gewicht en bloedsuiker nuchter gemeten. Je komt hiervoor zelf tussen 06:30 en 07:00 uur naar de verpleegkundige toe. Onder kopje "Behandeling" kun je lezen wat er moet gebeuren als je nuchtere bloedsuikerwaarde onder de 3.5 mmol/L is.

Eetlijst

Tot aan het eerste gesprek met de diëtiste, stel je samen met de verpleegkundige een lijst op met producten die je mag eten en drinken. We gaan daarbij uit van jouw eetpatroon van dat moment. Er komen dus geen voedselproducten op te staan, waarvan je van tevoren al weet dat het niet gaat lukken om ze op te eten.

Informatie bespreken en ondersteunende gesprekken

Je hebt meestal iedere dag een ondersteunend gesprek met de verpleegkundige die jou begeleidt. Je bespreekt met de verpleegkundige ook je behandeling. Hierbij kun je eventuele vragen of onduidelijkheden bespreken.

Behandeling

Je opname om in stappen aan te komen in gewicht duurt in principe 4 weken. In deze weken wordt er een plan gemaakt om je gewicht te laten toenemen. Dit gebeurt aan de hand van een gewichtscurve. Dit houdt in dat je 500 gram per week aankomt. Haal je de curve niet? Dan worden er aanvullende adviezen in je behandeling afgesproken. Deze aanvullende behandeling kan bestaan uit meer momenten van rust nemen, uitbreiden van je eetlijst en eventueel starten met medicijnen.

Na twee weken heb je een gesprek over je behandelplan met de psychiater, arts-assistent en begeleidend verpleegkundige. Familie en naasten worden ook uitgenodigd als jij hiervoor toestemming geeft. Hierin wordt jouw voortgang besproken en worden er afspraken gemaakt voor het vervolg van je behandeling op de afdeling.

Zit je twee weken achter elkaar op maandag bij het wegen onder je opnamegewicht? Dan is verdere opname op de afdeling op dat moment niet zinvol voor jou. Je opname wordt dan gestopt en je moet naar huis.

Na 4 weken wordt besproken of je opname effect heeft gehad. Heeft de opname ervoor gezorgd dat je de gewichtscurve hebt gehaald? Dan kan je opname verlengd worden met 2 weken. In deze weken wordt vooral aandacht besteed aan hoe je de geleerde vaardigheden in je eigen thuissituatie kunt toepassen. Op die manier verkleinen we de kans op een terugval als je met ontslag naar huis gaat.

Afspraken

Samen met jou proberen we tijdens de opname jouw gedrag rondom voeding zoveel mogelijk normaal te krijgen en te herstellen. Een goede samenwerking tussen jou en je hulpverleners is daarbij erg belangrijk. Daarom worden er afspraken gemaakt.

Met de volgende afspraken weet je wat je van ons kunt verwachten en wat wij van jou verwachten.

- In de eerste 24 uur van je opname blijf je op de afdeling. Je mag wel met bezoek van de afdeling af. De volgende dagen mag je 2 keer per dag een half uur van de afdeling af. Dit wordt uitgebreid als je gewicht volgens de curve goed toeneemt.
- Je bent bij elke maaltijd aanwezig in de groep, tenzij anders is afgesproken.
- Na het eten blijf je 1 uur in de buurt van een verpleegkundige of therapeut, tenzij anders met je is afgesproken. Moet je in dat uur naar het toilet? Dan meld je dit bij je begeleidende verpleegkundige.
- Je bent warm genoeg gekleed zowel op de afdeling, als wanneer je naar buiten gaat.
- Je slaapkamer is warm genoeg (minimaal 18 graden).
- Je mag niet te veel bewegen. Als het nodig is bepaalt de arts of verpleegkundige hoeveel je mag bewegen.
- Iedere dag, tussen 06.30 en 07.00 uur, kom je zelf voor je dagelijkse controles bij de verpleegkundige van de nachtdienst langs. Bij deze standaard dagelijkse controles worden je bloeddruk, saturatie (zuurstof), temperatuur en pols gemeten en nuchtere bloedsuikerwaardes geprikt. Op maandag en donderdag word je daarbij ook nuchter gewogen op de weegstoel. Voordat je wordt gewogen moet je naar het toilet om uit te plassen. Tijdens het wegen mag je alleen een onderbroek aan.

Te lage bloedsuikerwaarde

Je bloedsuikerwaarde mag nuchter gemeten niet lager zijn dan 3,5 mmol/L. Is hij wel lager dan 3,5 mmol/L? Dan is dat niet goed voor je gezondheid en zijn er extra maatregelen nodig om je bloedsuikerwaarde te verhogen.

- Je krijgt 25 ml Roosvicee en drinkt op waar je verpleegkundige bij is.
- Na 1 uur wordt er opnieuw bloedsuiker geprikt.
- Als je bloedsuiker dan weer lager is dan 3.5 mmol/L, krijg je je ontbijt (als het nog geen tijd is voor het ontbijt) of krijg je nog een keer 25 ml Roosvicee.
- Een uur na je ontbijt of de Roosvicee wordt er nogmaals geprikt.
- Is je bloedsuiker dan nog onder de 3.5 mmol/L? Dan overlegt de verpleegkundige met de arts.
- Soms wordt ook 's avonds voor het slapen gaan je bloedsuiker geprikt. Dan is de minimale waarde 4.0. Is de waarde lager dan gelden bovenstaande afspraken.

Therapie

Je neemt tijdens je opname deel aan het therapieprogramma voor mensen met een eetstoornis. De volgende therapieonderdelen horen daar bij:

Psychomotorische therapie (PMT)

Een belangrijk onderdeel bij het herstel van een eetstoornis is het krijgen van een realistisch beeld van je lichaam en het accepteren van je lichaam. Een verkeerd beeld van je eigen lichaam is een van de factoren die het herstellen van een eetstoornis belemmert. Hier wordt bij de psychomotorische therapie veel aandacht aan besteed.

Psycho-educatie

Tijdens psycho-educatie worden er onderwerpen besproken die te maken hebben met het psychisch functioneren rondom eetstoornissen, maar ook op andere gebieden. Psycho-educatie kan bijdragen aan het ontstaan van meer inzicht in je eigen ziekteproces of dat van anderen. Er ontstaat meer begrip voor elkaar op de afdeling.

B&O: bewegen en ontspannen

In dit onderdeel worden bewegings- en/of ontspanningsactiviteiten gedaan met als doel de dag op een passende manier te starten. Je kan variëren in het actief of juist met een rustige

activiteit starten van je dag, waarbij je mogelijk al kunt ontdekken wat voor jou passend is als je het straks thuis zelf gaat doen. Het is een laagdrempelig blok waarin rekening wordt gehouden met alle niveaus. Ook als het niet gaat, kan het helpend zijn om mee te gaan en aan de kant te kijken.

Creatief

In dit therapieonderdeel werk je door middel van creatieve middelen aan jouw persoonlijke doelen. De therapie richt zich op ontspanning, inspanning, concentratie, grenzen en het onderzoeken van mogelijkheden. De creatieve groep geeft ruimte om veranderings-, ontwikkelings- en/of acceptatieprocessen te bewerkstelligen. Het doen en ervaren staat centraal.

Weekendvoorberekening

In het weekend is er geen vast therapieprogramma, waardoor een weekend als lang kan worden ervaren. Het is belangrijk hierbij stil te staan, mogelijkheden te onderzoeken en herkenning bij elkaar te vinden. Dit doen we aan de hand van creatieve opdrachten.

Individuele gesprekken met de psycholoog

Door de gesprekken met de psycholoog wordt je motivatie (reden) waarom jij je eetstoornis wilt aanpakken vergroot. En er wordt je geleerd om op een andere manieren met angst en spanning om te gaan.

We begrijpen dat er veel van je gevraagd wordt. Hoe je met de gemaakte afspraken omgaat en ze opvolgt is jouw eigen verantwoordelijkheid. Je kunt de verpleegkundige die jou begeleidt altijd om steun, hulp en advies vragen op de momenten dat je het moeilijk hebt.

We wensen je heel veel succes en hopen op een prettige samenwerking.

Waar zijn we te vinden?

Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

Haarlem Noord

Vondelweg 999
2026 BW Haarlem

www.spaarnegasthuis.nl

Hoofddorp

Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp

info@spaarnegasthuis.nl