



# Frisk från Ätstörning

Leg.ssk/verksamhetschef Katarina Nygård

Mandometerkliniken i Alingsås

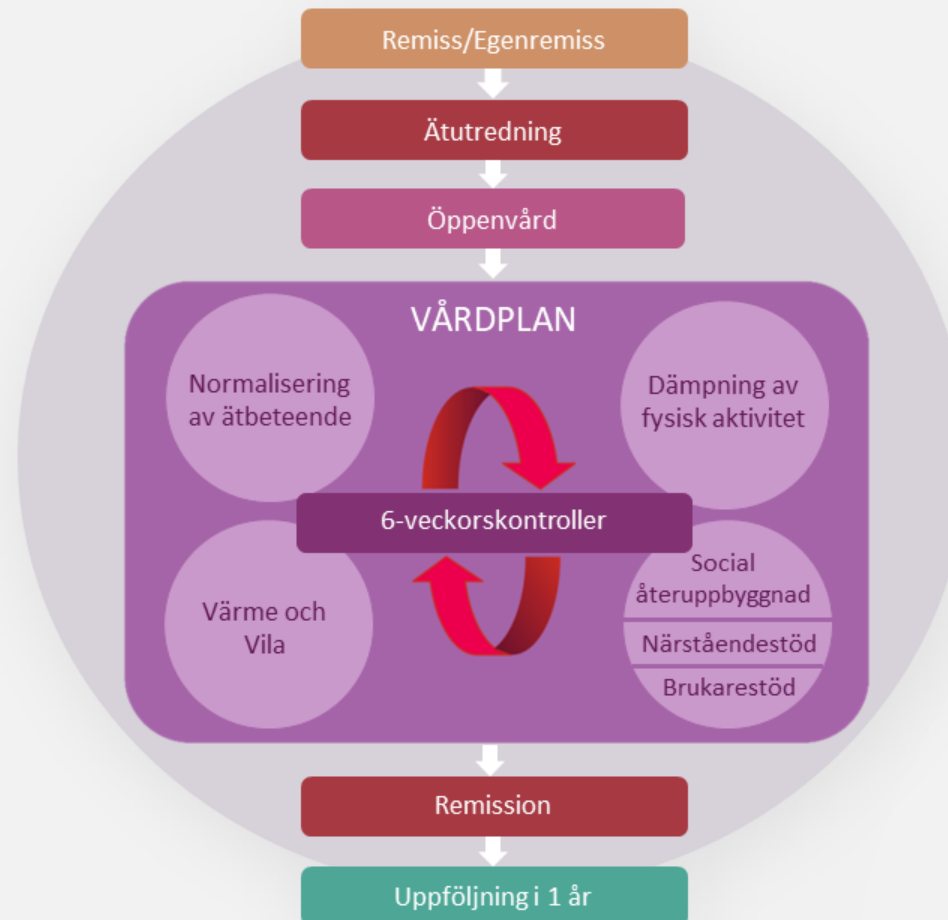
# Svensk evidensbaserad metod från Karolinska Institutet

- Den kliniska verksamheten startade 1993 efter många års forskning kring ätbeteende och mättnad vid Karolinska Institutet
- Evidensbaserad behandlingsmetod med fokus på beteendeförändring
- Över 2200 patienter i remission genom åren
- 75 % går i remission
- 90 % är fortsatt friska efter 5 år uppföljning
- Just nu 52 patienter i behandling i Alingsås och totalt i Sverige ca 320 (varav 41 heldygnsvårdplatser)

# Mandometerklinikens uppdrag i Västra Götalandsregionen

- Bedriva specialiserad ätstörningsvård om minst 70 vårdepisoder/år
- Ålder från 13 år uppåt
- Upptagningsområde
- Dagsjukvård, öppenvård och uppföljning
- Behandlar ätstörningsdiagnoserna; AN, BN, OSFED och hetsättningsstörning
- Behandlingen är en beteendeterapi och omfattar; ätträning på kliniken såväl som i hemmet, familjebaserad behandling (enligt avtal), individuella samtal, gruppbehandling, Mando online, vila i värme, mätning av fysisk aktivitet, samtal med egnerfaren och social återuppbyggnad
- Tvärprofessionellt team
- Heldygnsvård endast på Mandometerklinikerna i Stockholm

# Från remiss/egenremiss till uppföljning efter remission



# Mandometermetodens 4 hörnstenar

Beteendeförändring/terapi

Normalisering  
av ätbeteende

Aktivitet

Värme och  
Vila

Social  
återuppbyggnad

# Motivationssamtal

- Skapa *förtroende*
- Motivera till *förändring*  
genom att nå personliga mål
- *Utbildning* och verktyg  
till problemlösning

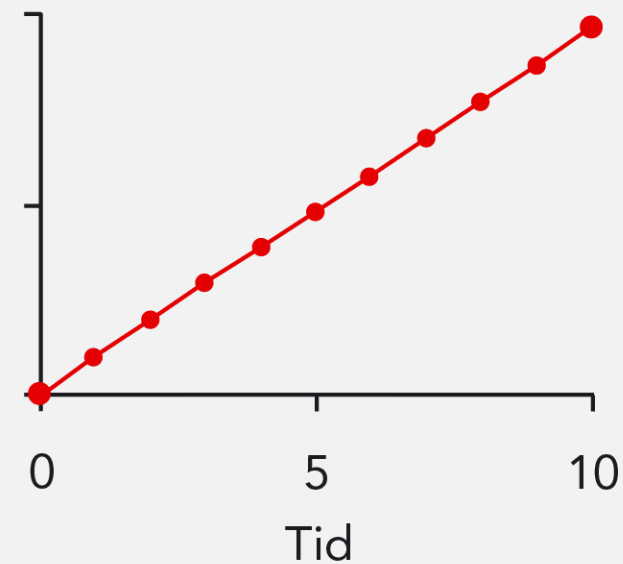
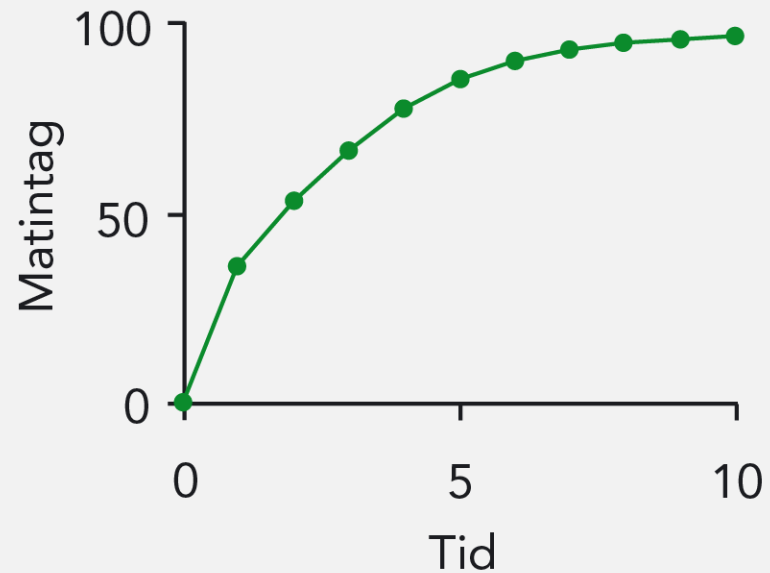
# Ätbeteende - Mandometer®



# Två typer av ätbeteende

● Normalt

● Linjärt



Zandian et al. *Physiol Behav*, 2008;doi:10.1016/j.physbeh.2008.11.07.

# Ätbeteende

- Successiva förändringar
- Dietist, individuellt anpassade kostscheman
- Pedagogiska måltider med behandlande personal, både i grupp och individuellt
- Svåra livsmedel
- Mandometer

*Dessa beteenden måste därför brytas för att patienten ska kunna bli frisk*

# Fysisk aktivitet

- Kartläggning och aktivitetsmätning
- Tvångsmässig aktivitet är mycket vanlig bland ätstörningspatienter
- Är näst efter självrensning det största kompensatoriska beteendet för en bulimiker

*Dessa beteenden måste därför brytas för att patienten ska kunna bli frisk*

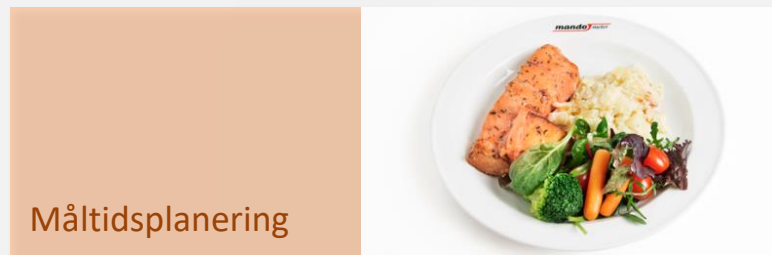
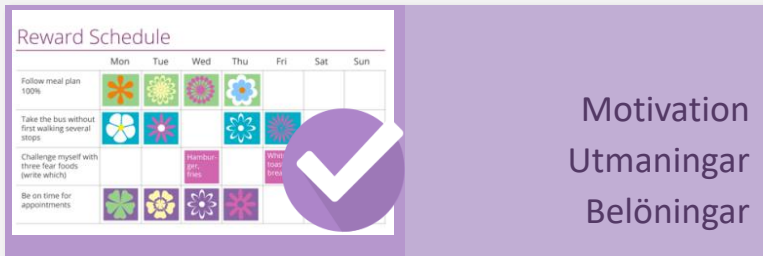
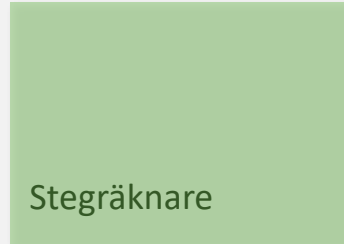
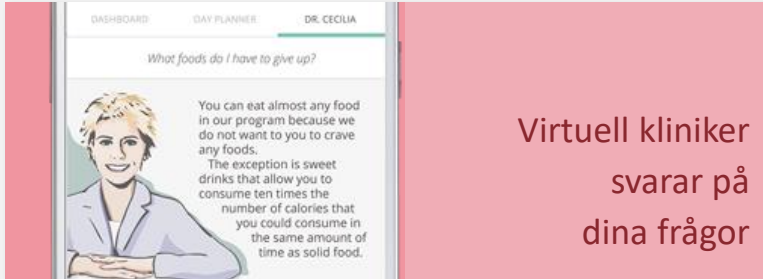
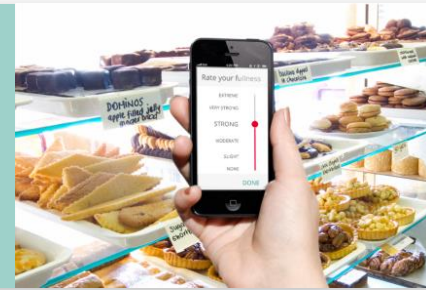
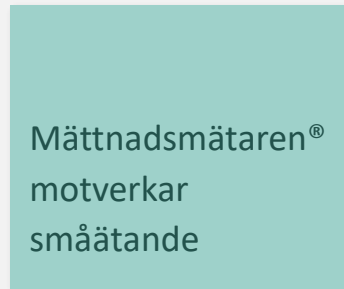
## Vila i värme

- Fyller flera syften:
  - Har en ångestdämpande effekt
  - Skjuter upp eventuella kompensatoriska beteenden
  - Hjälper kroppen med återhämtning
  - Hjälper patienten slappna av i kroppen
  - Unga patienter börjar snabbare växa på längden

# Social och psykologisk återuppbyggnad



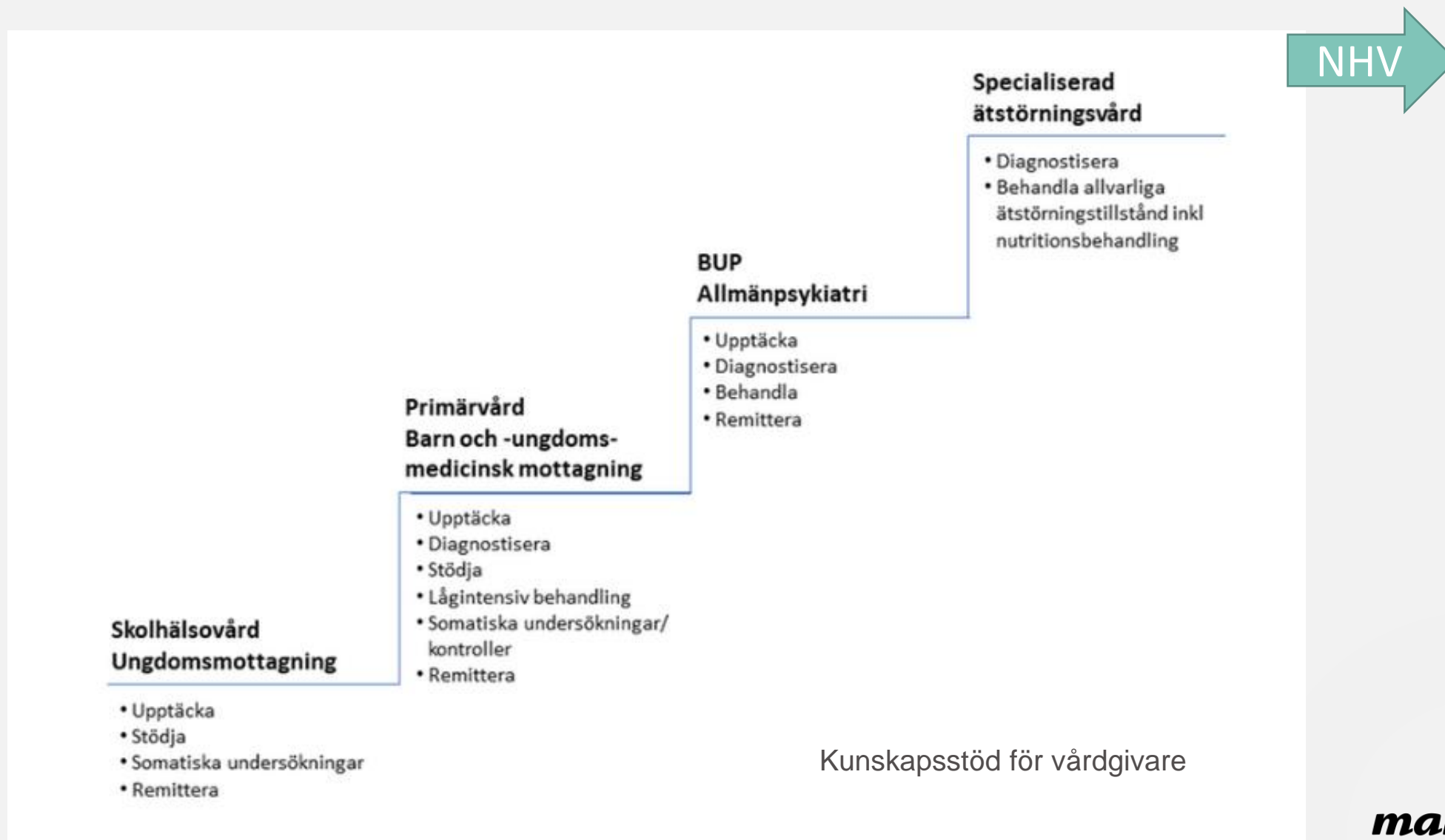
# Internetbehandling



# Diagnosfrihet enligt DSM 5 = 5/7 friskhetskriterier

1. Normalt ätbeteende
2. BMI=19 -24 kg/m<sup>2</sup>
3. Normala blodvärden
4. Normal psykiatrisk profil
5. Åter i skola & arbete
6. Mat & vikt inget problem
7. Inga hetsätningar/kräkningar

# Remitteringstrappan



# Att remittera till Mandometerkliniken

- Alla vårdenheter kan remittera till oss
- Remissen behöver inte vara av ställd av läkare
- I remissen ska finnas; somatiskt status (aktuell vikt och viktutveckling, längd, puls, blodtryck), kort anamnes och nuläge. Gärna EDE-Q och eventuell annan bedömning, ex. psykiatrisk egenbedömning. OBS – gällande unga patienter behöver vårdnadshavares kontaktuppgifter finnas angivna.
- Patienten kan även söka via egenremiss på 1177

# Tack för uppmärksamheten

Katarina Nygård

Verksamhetschef, leg. spec.sjuksköterska

[katarina.nygard@mando.se](mailto:katarina.nygard@mando.se)

Mandometerkliniken i Alingsås

0322-28 58 50

[www.mando.se](http://www.mando.se)