

PED-t behandling av spiseforstyrrelse i gruppe – høst 24

Færder friskliv og mestring skal i samarbeid med Spiseforstyrrelsespoliklinikken, SiV (SPIS) gjennomføre behandlingen PED-t (Physical Exercise- and Dietary Therapy) for personer med bulimi (BN) eller overspisingslidelse (BED). Planlagt oppstart i september -24. Aktuelle deltagere skal klareres og henvises av sin fastlege spesifikt for dette tiltaket. Vi vil etter det gjennomføre en screening før deltagelse for å sikre at dette er riktig behandling. Dersom behandlingen ikke er egnet vil vi kunne bidra å guide videre i behandlingsapparatet.

Det er ingen egenandel for å delta i behandlingsopplegget da det er finansiert med prosjektmidler.

Behandling består av fysisk aktivitet- og kostholdsterapi og varer i 16 uker, med totalt 20 gruppesamlinger. Hensikten er å få kunnskap og kjennskap til forholdet mellom mat og trening. Det gjelder å kunne identifisere triggere for skadelig atferd og håndtering av triggere på en god måte, pluss å bidra til bedret impuls kontroll. Hver samling starter med en veiledet treningsøkt etterfulgt av kostholdsterapi som ledes av klinisk ernæringsfysiolog/trenings terapeut fra SPIS sammen med frisklivsveileder/fysioterapeut.

I kostholdsterapien er fokus å øke kunnskap om hvordan skadelige og ekstreme metoder for vektregulering (mat og tømning, også trening) påvirker oss mentalt og fysisk, samtidig som fokuset er selvmestring og selvtillit. I treningsterapien vil deltakerne bli opptrent til bedret selvregulering og selvbilde. Felles for begge terapiformene er fokus på mental og fysisk funksjon, mestring og velvære.

Både bulimia nervosa og overspisingslidelse innebærer regelmessig overspising. Det vil si inntak av store mengder mat i en kort tidsperiode, med samtidig følelse av kontrolltap. Felles for lidelsene er overspising for å mestre og håndtere vanskelige følelser.

Forskjellen mellom disse to spiseforstyrrelsene er om overspisingen etterfølges av tømning, oppkast, bruk av avføringsmidler, diuretika (økt urinproduksjon), faste eller overdreven/tvangspreget trening). Ved overspisingslidelse er det ikke tømning, da beholdes maten i kroppen. Denne lidelsen er like utbredt som bulimi, men betraktelig mindre kjent, og for enkelte kan denne tilstanden være ukjent for personen selv.

Overspising handler om ukontrollert matinntak, gjerne raskt og hektisk, og personen selv kan oppleve å ikke ha kontrollen. Noen småpiser litt gjennom hele dagen, mens andre overspiser i perioder.