Brožura pro rodiče – poruchy příjmu potravy

DPNO poskytuje pobytový program pro léčbu poruch příjmu potravy (PPP).

Přítomnost poruchy je soubor více symptomů, prolínajících se potíží na úrovni psychické, somatické, behaviorální. Pokud jste zaznamenali alespoň jeden příznak v každé z následujících oblastí, může se jednat o poruchu příjmu potravy.

Změny v chování:
• Nápadnosti v jídelním chování (diety, jedení o samotě, nadměrná kontrola při přípravě jídla, přepočítávání kalorií, časté vážení se)
• Časté vážení se či odmítání zvážení na požádání
• Nápadná změna jídelních návyků
• Záchvatovité přejídání (záchvatovitá konzumace velkého množství jídla za krátký čas, záchvat doprovází pocit studu, viny, znechucení nad sebou samým)
• Vyhýbání se jídlu a sociálním situacím, které k jídlu patří (odmítá jíst v jídelně, v přítomnosti druhých - rodinné obědy, oslavy apod.), vyhýbání se pod záminkou zdravého stravování
• Užívání projímadel, diuretik, laxativ, čajů na hubnutí
• Časté odcházení po jídle na toaletu
• Ospravedlňování zvracení nevolností
• Nadměrná pohybová aktivita oproti zvyku
• Změny v oblékání (volné oblečení, více vrstev, odmítání krátkých rukávů apod.)

Příznaky psychické:
• Zkreslené vnímání svého těla (vidí se jako tlusté, odmítá jít k bazénu aj.)
• Zhoršení nálady, podrážděnost, výkyvy nálad
• Podrážděnost typicky narůstající v souvislosti s jídlem
• Ztráta zájmu o dříve oblíbené činnosti, vrstevníky, uzavírání se do sebe
• Výčitky provázející jídlo
• Nadměrné zaujetí tělem a štíhlostí
• Strach z přibrání
• Zvýšený zájem o jídlo a vaření, vykrmování okolí, zároveň odmítání jídla pro sebe

Příznaky tělesné:
• Nápadný úbytek váhy nebo výkyvy váhy
• Únava, vyčerpání, zimomřivost
• Ztráta menstruace
• Vypadávání vlasů, zhoršení kvality pleti a nehtů, kazivost zubů

• Kolapsové stavy, mdloby
• Studené ruce a nohy
• Zvýšené ochlupení
• Zácpa, nebo bolesti břicha

Splňuje dítě kritéria? Co dál?

Intenzitu potíží je vhodné konzultovat s praktickým lékařem, případně dětským klinickým psychologem či psychiatrem pro zhodnocení závažnosti stavu. Odborník rozhodne o dalším postupu a o případné ambulantní či lůžkové péči.

Vždy je nutné vyloučit tělesnou příčinu potíží způsobujících či napodobujících symptomy PPP. Pokud má být dítě hospitalizováno z důvodu PPP, je žádoucí základní tělesné vyšetření vylučující organické poškození - to lze provést na základě doporučení lékaře na dětském oddělení nemocnice.

PROGRAM PRO PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY V DPN OPAŘANY - PPP PROGRAM

Průběh:

V úvodní fázi léčby probíhá psychologická a psychiatrická diagnostika, seznámení se s oddělením, režimem, podstatou terapie a doplnění potřebných vyšetření. Ve spolupráci s ošetřujícím lékařem a psychologem probíhá příprava na uzavření individualizovaného terapeutického kontraktu. Pacient je již v prvních třech adaptačních dnech zapojen do běžného režimu oddělení a v návaznosti na to se může účastnit léčebných programů a školní výuky, pokud to jeho zdravotní stav umožní.

Následné **uzavření terapeutického kontraktu** je nutnou podmínkou účasti v programu.

Terapeutická péče je soustředěna do individuálních, komunitních a skupinových aktivit běžně poskytovaných během hospitalizace v naší nemocnici - denní vizity s lékařem, terapeutické aktivity (arteterapie, ergoterapie, rehabilitace aj.), dále obsahuje relaxace, skupinovou psychoterapii (skupina pro pacienty s PPP), individuální psychoterapii (1x týdně), rodinná sezení, v případě potřeby krizovou intervenci. Součástí léčby jsou terapeutické návštěvy a propustky, na nichž pacient v běžném životě zkouší, aplikuje a posiluje dovednosti nabyté v rámci léčby.

Cílem psychoterapeutické péče je podpora pacienta v léčbě, zlepšení sebepojetí, poskytnutí pomoci při zvládání životních trápení, zpracování osobně důležitých témat a celkové zlepšení kvality života včetně harmonizace vztahů.

Důležitým nástrojem terapie je také úprava **jídelního režimu.** Jeho dodržování pomáhá získat nad obtížemi spojenými s poruchou příjmu potravy kontrolu, osvojit si zdravé jídelní návyky a docílit přiměřené váhy neohrožující život a zdraví. Pacienti také dostávají podporu k rozšíření jídelníčku o běžné skupiny potravin, které jsou nutné ke zdravému vývoji. Tato témata jsou součástí edukace ze strany zdravotníků v rámci PPP skupin.

Vedení deníkové karty a jídelních záznamů: Pacienti jsou podporováni v osobní aktivitě a zapojování se do léčby. Jedním z prostředků je vedení terapeutického deníku a deníkové karty s pravidelnými jídelními záznamy během terapeutických propustek. K vedení záznamů slouží **deníková PPP karta**. Smyslem záznamů je upravit postoj k jídlu, vlastní osobě a získat pocit větší kontroly nad ním, nikoli spočítat kalorický příjem na konci dne!

Cíle léčby:

Úspěšná léčba by pacientovi měla pomoci s úpravou sebepojetí, nalezením přívětivějšího vztahu k sobě, svému tělu, přístupu k životu, postupným opouštěním nezdravých kompenzačních vzorců chování.

Změna jídelního chování a postojů nejen k jídlu, ale i k dalším oblastem života, které pro pacienta představují trápení (škola, práce, sport, vztahy).

Minimální nutná úprava hmotnosti tak, aby léčba mohla bezpečně pokračovat v ambulantních podmínkách.

Délka programu:

Doba zapojení programu a délka hospitalizace se odvíjí od závažnosti onemocnění a rychlosti postupování pacienta v léčbě. Ta je významně závislá na míře vlastní motivace pacienta a trvá zpravidla **6 - 12 týdnů.**

Pokroky v léčbě jsou provázeny rozšiřováním možností k pohybu a pobytu mimo oddělení.

Pohybové aktivity jsou vzhledem k závažnosti onemocnění zpravidla zpočátku omezené. V terapeutickém kontraktu jsou zaznamenány dohodnuté hmotnosti, při jejichž dosažení může pacient získat a rozšířit možnosti uvolnění režimu. Ty zahrnují příležitost pobývat s rodiči po různě dlouhou dobu postupně mimo oddělení, budovu, areál nemocnice a na terapeutických propustkách.

Dokončení programu:

Základním kritériem úspěšného dokončení programu je v případě mentální anorexie celkové snížení symptomů PPP a splnění terapeutického kontraktu - dosažení a udržení cílové váhy po dobu 14 dnů.

V případě mentální bulimie se jedná o splnění terapeutického kontraktu zaměřeného na získání kontroly nad jídlem, která umožní respektovat nastavený jídelní režim i mimo hospitalizaci, tedy během víkendových propustek.

U všech typů PPP usilujeme o individuální přístup a nastavené cíle by měly odrážet individuální potřeby každého pacienta. V závěru léčby by mělo dojít k osvojení zdravých jídelních návyků a odstranění zdraví ohrožujícího chování a jednání.