

SPISEFORSTYRRELSER I IDRETTE

NÅR FOKUSET PÅ MAT, KROPP OG VEKT TIPPER OVER

TILTAK



UTREDNING

På de første samtaler kartlegger vi utøverens somatisk og mental helse, samt ernæringsstatus.

- Vekthistorikk, vekstutvikling, blodprøver etc
- Matvaner og energiinntak
- Treningsmengde- og intensitet
- Forhold til mat, kropp og trening
- Overspising, restriksjon eller kompensatorisk atferd
- Alvorlighetsgrad, motivasjon og sykdomsinnsikt



TVERRFAGLIGE TEAM

Vi jobber i tverrfaglig team, der omfang og type behandling vil variere avhengig av diagnose, somatisk status og øvrig vurdering.

- Lege (fastlege eller idrettslege)
- Psykolog/psykiater
- Klinisk ernæringsfysiolog
- Fysioterapeut og trener
- Foresatte og/eller sambo/ektefelle
- Vi samarbeider også med det offentlige



SKEDDERSØM BEHANDLING

Behandling tilpasses utøveren etter en helhetlig vurdering, og justeres underveis ved behov.

- Samtalebehandling står sentralt
- Regelmessig somatisk kontroll (blodprøver, vekt etc)
- Ernæringsveiledning, inkludert kostplan ved behov
- Veiledning på hensiktsmessig trening, inkludert treningsrestriksjoner ved behov



RETURN TO PLAY

Det gjøres kontinuerlige vurderinger ut ifra behandlingsprogresjon når full idrettsdeltagelse er forsvarlig.

- Tydelig reduksjon i strev rundt mat, vekt, kropp
- Evne til å dekke energibehovet ved normalisert eller økt treningsmengde
- Tåler progresjon uten tilbakefall eller nye symptomer



AVSLUTNING AV BEHANDLING

Behandling avsluttes når man har oppnådd stabil helse og energi, trygg relasjon til mat og et avslappet forhold til kropp.

- På grunn av økt risiko for tilbakefall det første året, bør foresatte og trenere være oppmerksomme på eventuelle symptomer
- Husk at de fleste blir helt friske, og desto tidligere de fanges opp jo bedre blir utfallet av behandlingen



ORK TIL Å "STÅ I DET"

Akseptere at bedring tar tid – fokus på små steg fremfor raske resultater.

- Tålmodighet i prosessen er nødvendig
- Tilfriskningen kan oppleves ofte som "et steg frem - to steg tilbake"
- Fokus på gode rutiner over tid dvs gjøre mer av det riktige selv om for den syke kan det ofte føles feil
- Håndtere motgang konstruktivt – se tilbakeslag som en del av prosessen, ikke som et nederlag

