Halte MBU

tussenstop
naar
herstel
eetstoornis

UPC
Z.ORG KU LEUVEN

Ongeveer de helft van alle jonge vrouwen is ontevreden met haar lichaam en begint met lijnen…

In periodes van stress is het een normaal mechanisme dat je voedingsgewoontes veranderen…

Het is altijd zinvol om eetgewoontes na te vragen aan patienten die in een stressvolle situatie zitten

Een eetstoornis kan ontstaan als iemand de **controle over het eten** verliest en bv. **lijnen afgewisseld wordt met eetbuien**…

… of als iemand zich extreem zorgen begint te maken over haar gewicht en haar **hele dag in het teken van eten en gewicht** gaat staat…

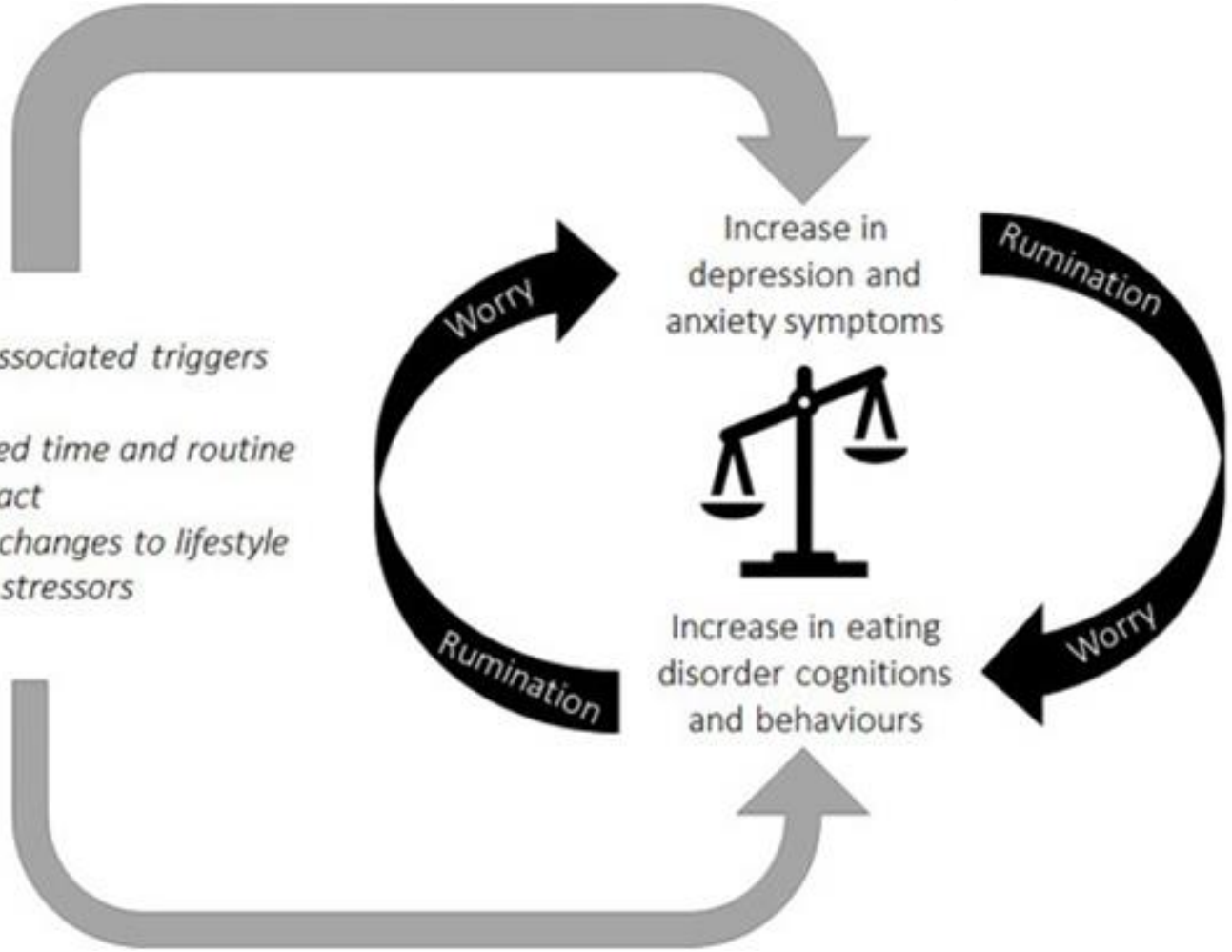
- Om de calorie-inname van eetbuien te **compenseren** of nog meer te willen afvallen gaan mensen met een eetstoornis vaak **extreem veel sporten**.
- Bij bepaalde vormen van eetstoornissen proberen mensen de eetbuien te compenseren door **braken of gebruik van laxeermiddelen**

- De **lifetime-prevalentie** van (alle) eetstoornissen in westerse landen is 1,89% en was het hoogste bij vrouwen (2,58%)
  - In Vlaanderen lijden ongeveer 2000 jonge vrouwen aan anorexia nervosa.
  - De lifetime-prevalentie van BN is bijna 4 keer die van AN en die van BED was bijna 10 keer die van AN
    - een verhouding van ongeveer 1:4:10.

Qian, ea. 2022. *Eat Weight Disord*.

Pandemic-associated triggers

- *Isolation*
- *Unstructured time and routine*
- *Media impact*
- *Significant changes to lifestyle and global stressors*

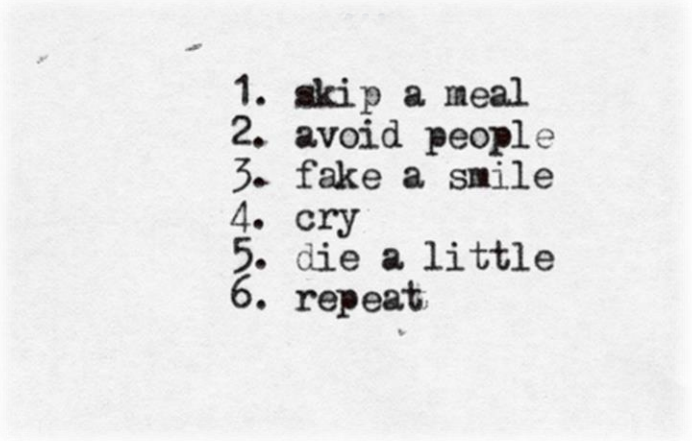


Attempts to restore psychological balance

Sciensano, 2021; McCombie ea. 2020. Front Psychiatry

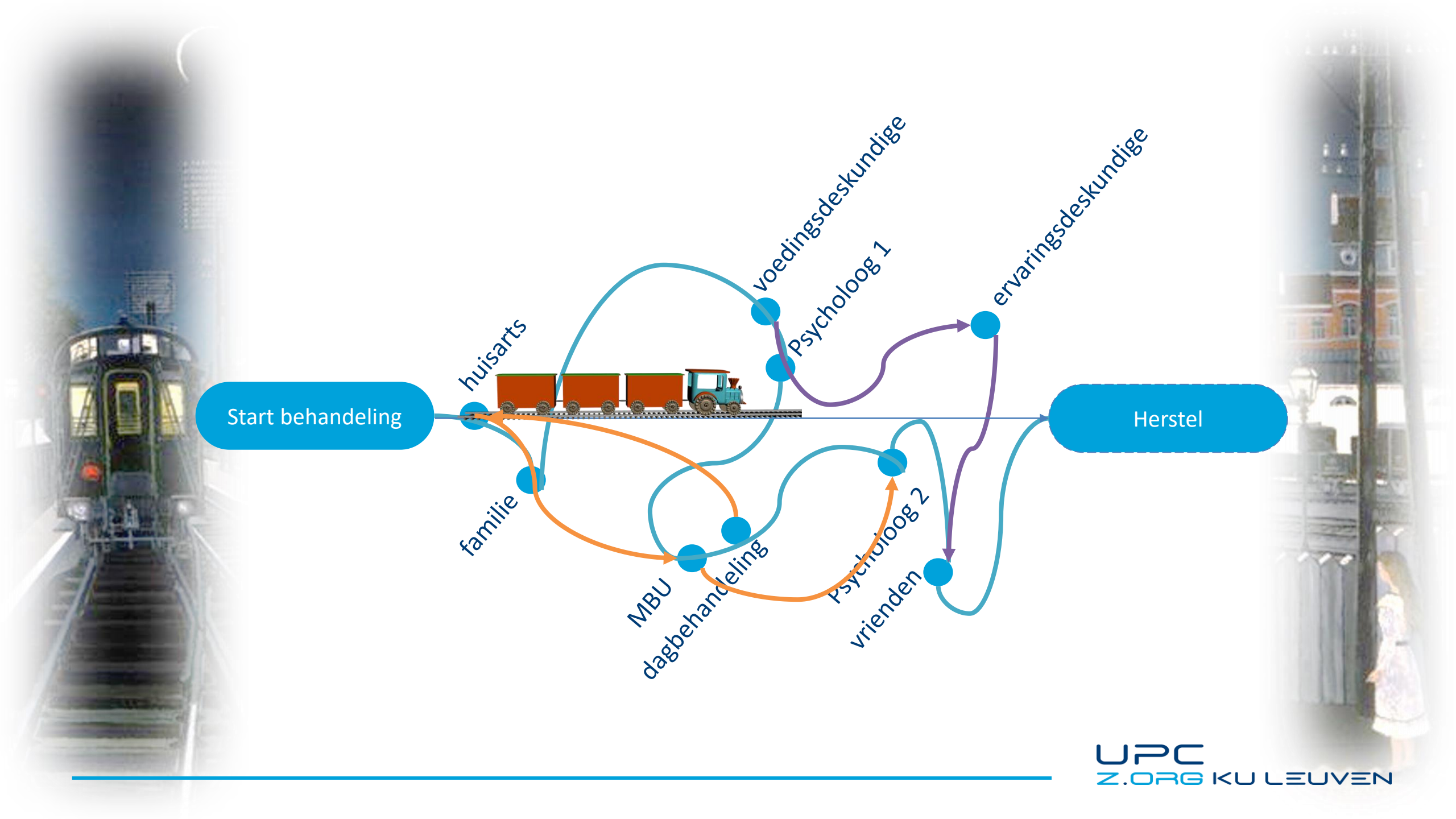
UPC KU LEUVEN

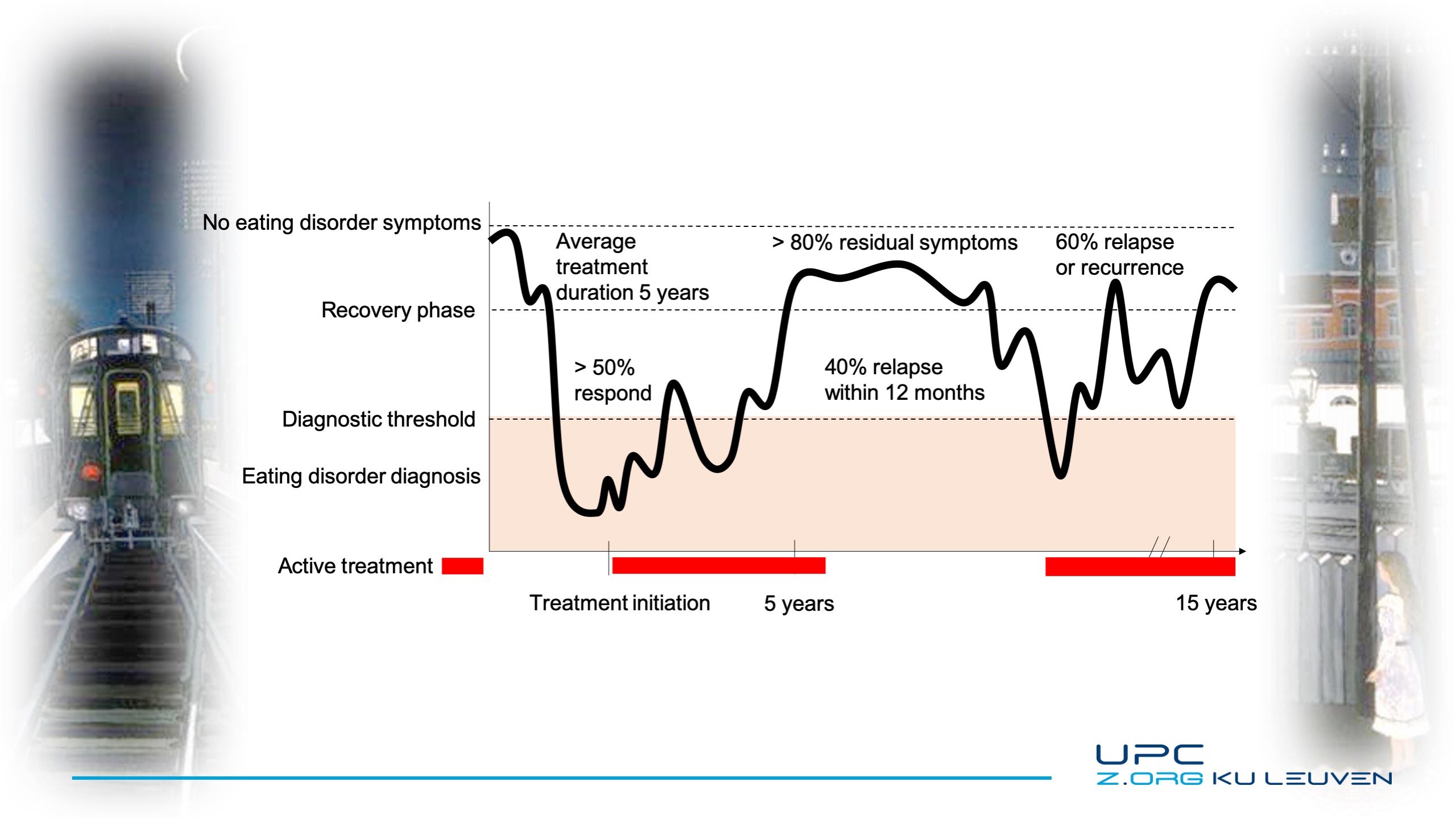
Problemen in gewicht en eetgedrag, gaan samen met een lang bestaand, **complex samenspel** van **verkeerde denkpatronen**, **(zelf) belevingen**, **in stand houdende factoren** en problemen in **motivatie en zelfvertrouwen**



1. skip a meal
2. avoid people
3. fake a smile
4. cry
5. die a little
6. repeat

Behandeling is langdurig en een evenwichtige balans tussen somatische en psychische zorg, en context!


Start behandeling
huisarts
voedingsdeskundige
Psycholoog 1
ervaringsdeskundige
familie
MBU
dagbehandeling
Psycholoog 2
vrienden
Herstel


No eating disorder symptoms
Recovery phase
Diagnostic threshold
Eating disorder diagnosis
Active treatment
Average treatment duration 5 years
> 50% respond
> 80% residual symptoms
40% relapse within 12 months
60% relapse or recurrence
Treatment initiation
5 years
15 years

Start behandeling

Herstel

MEDISCHE OPVOLGING

MOTIVATIE EN ZELFVERTROUWEN

Normaliseren eetpatroon en herstel gewicht (stop compensatie,structuur hoeveelheiden en variatie)

- Corrigeren anorectische gedachten, lichaamsbeeld, perceptie van honger/verzadiging
- Zelfzorg
- Evenwicht rust/spanning

Versterken steunsysteem

- Sociale contacten
- Gezin = steun: inzicht geven in sterktes en in standhoudende dynamiek
- psycho-educatie
- Werk, hobby's …

Psychotherapie voor onderliggende (instandhoudende) factoren

- Emotiegerulatie
- Ik-sterkte, zelfvertrouwen en perfectionisme
- Comorbiditeit (depressie, angst, trauma…)
- …

HERVAL PREVENTIE

Programma

- 9.20 Welkom
- 9.30 Iedereen aan boord!: motivatie en vertrouwen
- 10.00 Voorstelling van de MBU Afdeling
- 10.30 Tussendoortje
- 10.45 Onderweg met concrete handvaten: relaxatie, signaleringsplan, kooktherapie en het “tweede spoor”
- 12.30 Lunch
- 13.15 Bestemming voorbereiden: het gezin, daggroepen en Multi Family Therapy
- 15.00 Tussendoortje
- 15.30 Aankomst: terugvalpreventie en terug in eigen omgeving
- 16.30 Slot

UPC Z.ORG KU LEUVEN

Delveaux, train by night

Delvaux. Tunnel