

## Behandling – Från evidens till praktiska råd



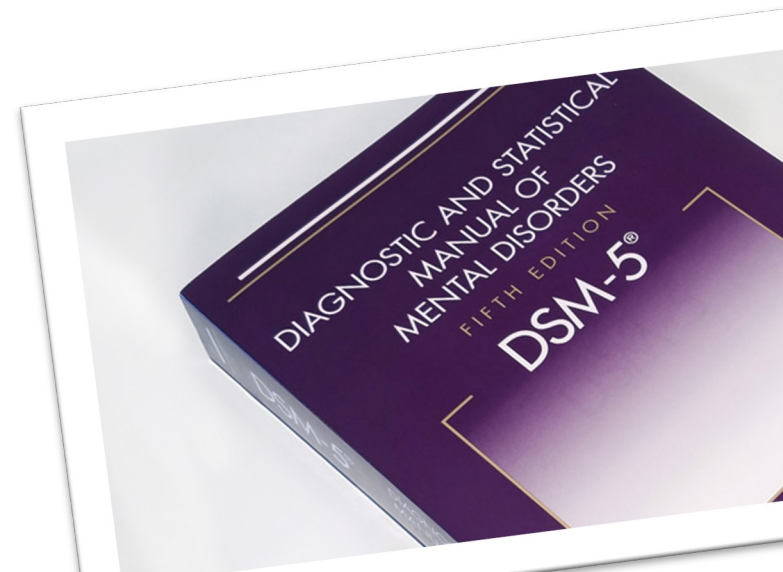
**Yvonne von Hauswolff-Juhlin**  
Överläkare/ Docent

Vem har en ätstörning?



## Hur ställs en ätstörningsdiagnos?

- Ätstörningar är en grupp psykiatriska diagnoser som ställs med hjälp av kriterier från DSM-5.
- 2/3 av de som söker ätstörningsvård är normalviktiga eller överviktiga.
- Anorexia nervosa och bulimia nervosa är de mest kända diagnoserna men hetsättningsstörning är den vanligast förekommande.



## SCOFF – Snabbtest

- Gör du så att du kräks för att du känner dig obehagligt mätt?
- Oroar du dig för att du har förlorat kontrollen över hur mycket du äter?
- Har du nyligen gått ner mer än 6 kg inom loppet av 3 månader?
- Tycker du att du är fet även när andra säger att du är för smal?
- Skulle du säga att mat dominerar ditt liv?

Om du svarar ja på **minst två** av frågorna kan det vara indikationer på att du har en ätstörning.



## SCOFF – Snabbtest

- Gör du så att du kräks för att du känner dig obehagligt mätt?
- Oroar du dig för att du har förlorat kontrollen över hur mycket du äter?
- Har du nyligen gått ner mer än 6 kg inom loppet av 3 månader?
- Tycker du att du är fet även när andra säger att du är för smal?
- Skulle du säga att mat dominerar ditt liv?

Om du svarar ja på **minst två** av frågorna kan det vara indikationer på att du har en ätstörning.



# Behandling

- Evidens: Det som fungerar bäst på gruppnivå i kliniska studier.
- Vi vet inte innan vilken behandling som fungerar bäst för den enskilda patienten.
- Viktigt att först pröva den behandling som vetenskapligt har visat bäst effekt!

**NICE**  
National Institute for  
Health and Care Excellence

## Behandling för vuxna

- CBT-E (enhanced cognitive behavior therapy) har bäst evidens - 50% av dem som genomgår CBT-E blir diagnosfria.
- Vid ettårsuppföljning är 70% diagnosfria enligt svenskt kvalitetsregister för ätstörningsbehandling.

### Varför?

- Snabb hjälp.
- Korta behandlingstider.
- Evidensbaserade behandlingsmetoder.



# Behandling för barn och ungdomar

- FBT (manualbaserad familjebaserad behandling) - 50% av dem som genomgår FBT blir diagnosfria.
- Vid ettårsuppföljning är 70% diagnosfria enligt svenskt kvalitetsregister för ätstörningsbehandling.

## Varför?

- Snabb hjälp.
- Korta behandlingstider.
- Evidensbaserade behandlingsmetoder.

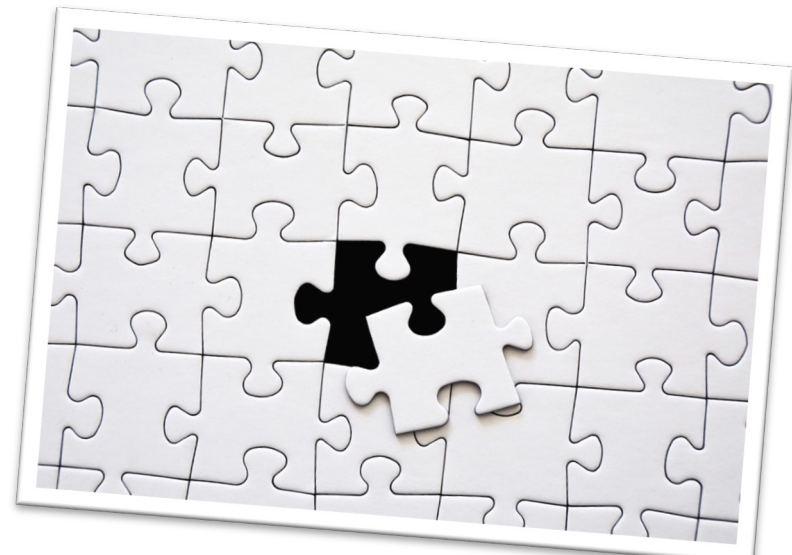




# Utmaningar

- Psykiatrisk samsjuklighet.
- Varit sjuka lång tid.
- Flera olika behandlingar utan resultat.

Nå ut med behandlingar som **fungerar** och **vidareutveckla** befintlig vård!



## Var uppmärksam på tidiga signaler

- Förändrade matmönster.
- Drar ner på eller utesluter fett och socker i kosten.
- Överdrivet motionerande.
- Tackar nej till saker som man tidigare tyckt om - social isolering och undviker situationer med mat.

# Hur bemöter man personer med ätstörningar?

- Våga prata om problemen.
- Presentera din oro på ett kärleksfullt sätt utan att skuldbelägga personen.
- Visa att du bryr dig.
- Försök inte vara terapeut utan hjälp personen till professionell behandling.

# Hur bemöter man personer med ätstörningar?

- Fråga den drabbade hur du kan hjälpa.
- Försök att skilja på personen och sjukdomen.
- Visa kärlek till personen även om du hatar symptomen som ätstörningen medför.
- Gå inte på tå för den som är sjuk och låt inte sjukdomen ta över era liv.



Läs mer på **friskfri.se**

Och när personen inte lyssnar?



## Praktiska råd

- Uppmärksamma
- Motivera
- Stödja
- Acceptans



# Sammanfattning

- De flesta som söker behandling blir friska.
- Majoriteten som har en ätstörning är normalviktiga/överviktiga – hetsättningsstörning är den vanligaste diagnosen.
- Våga prata med personen som du misstänker har en ätstörning – var konkret och stödjande.
- Acceptera att du inte når fram eftersom förnekelse är en del av sjukdomen – ge inte upp!
- Motivera personen att söka professionell behandling.