

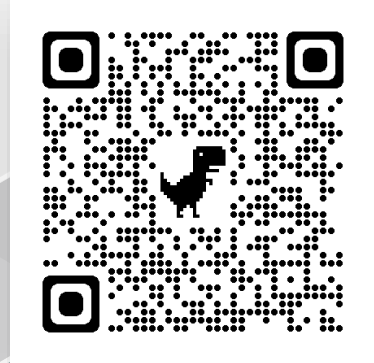
Implementering av behandling for spiseforstyrrelser i primærhelsetjenesten

-erfaringer og behandlingsresultater

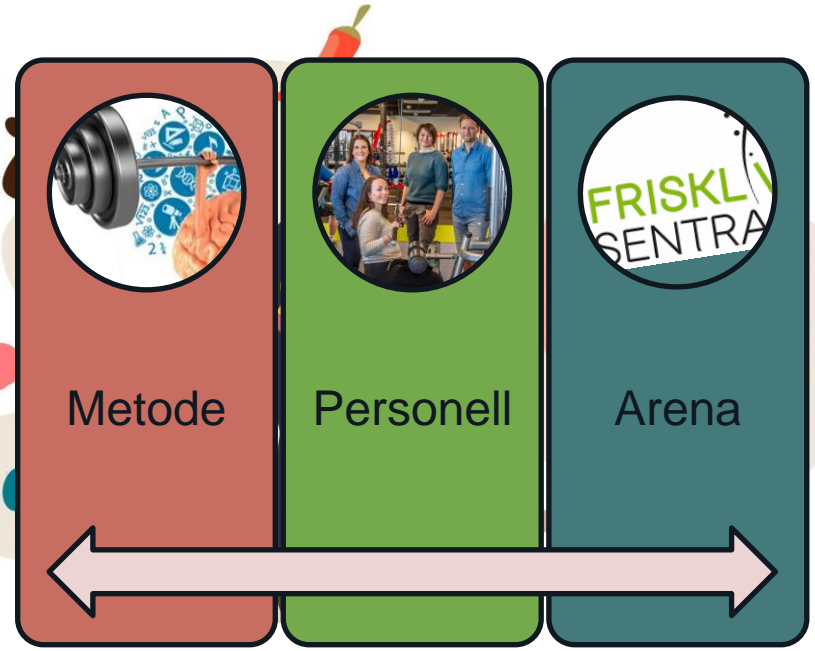
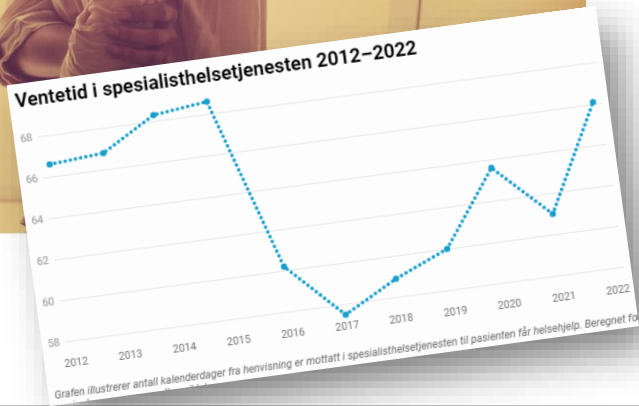
Therese Fostervold Mathisen, PhD

Treningsfysiolog og ernæringsfysiolog

Høgskolen i Østfold, Fakultet for helse, velferd og organisering



Lengste ventetid for sykehusbehandling på sju år



Psykologisk

Nyheter • Ideer • Aktiviteter • Stillinger • Eli abonnent

Stor økning av spiseforstyrrelser – lavterskeltilbud opplever historisk lange ventelister

Rådgivning om spiseforstyrrelser melder om de lengste ventelistene i organisasjonens snart 40 år lange historie: – På det meste har vi hatt 100 personer på venteliste nasjonalt, sier rådgiver Jorunn Gjerken-Gran.



De forsømte pasientene



Aftenposten

Nyheter Oslo Meninger A-magasinet Virk E-avis Vlg 2023 [bli abonnent](#)

Monica Stokken (52) har undervist om spiseforstyrrelser. En dag innså læreren at hun selv hadde en ukjent overspisingslidelse.

I flere år har Monica Stokken slitt med overvekt. Men selv om hun hadde all nødvendig kunnskap om ernæring og trening, ble det ikke så enkelt å løse.

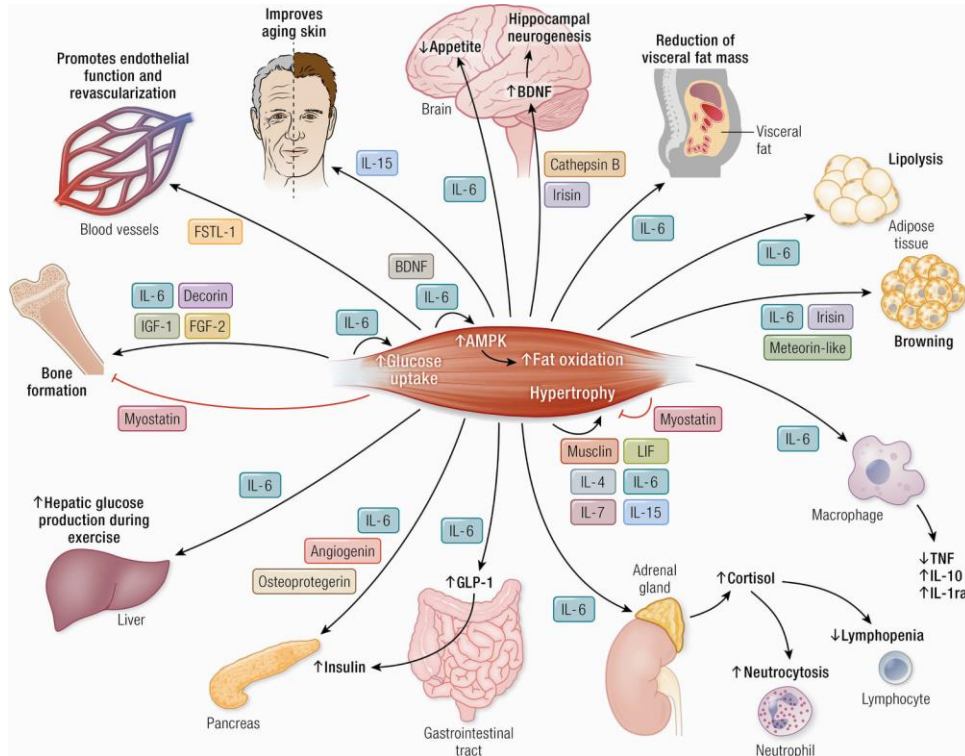
Stavanger Aftenblad

Den skamfulle spiseforstyrrelsen

Når mat blir medisin mot vonde følelser, utvikler noen en overspisingslidelse.

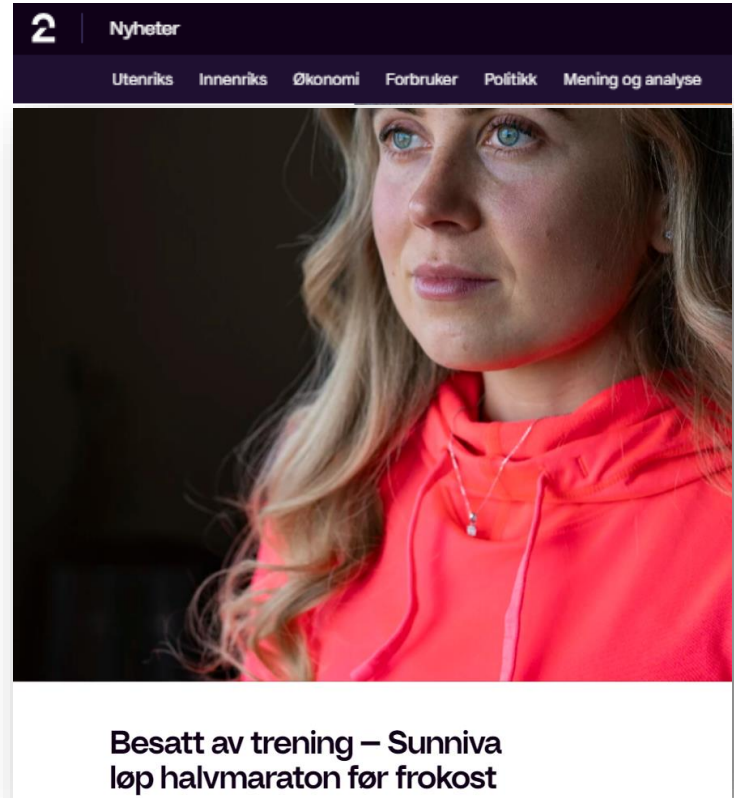


Fysisk aktivitet som “medisin”

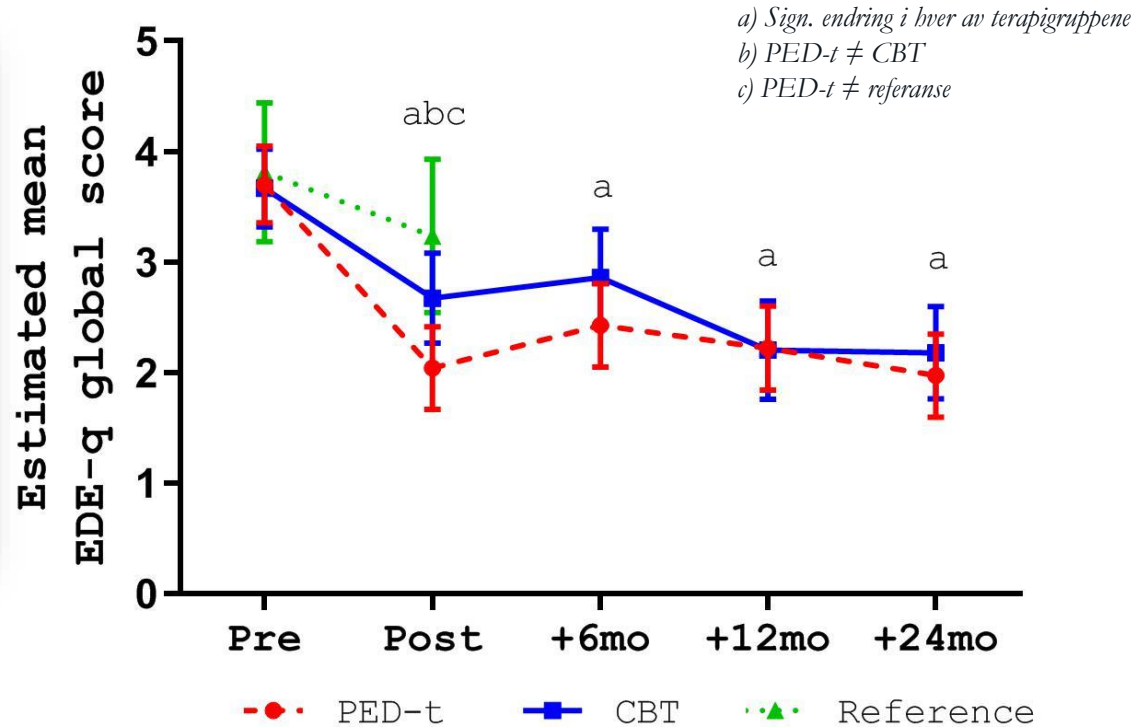


Therese Fostervold Mathisen, PhD | @TFMathisen

PMID: 30197620



Sykdomsuttrykk – innenfor normale, friske scoreverdier



Forskergruppe:



Mathisen, TF¹



Schmidt, U²



Rosenvinge, JH³



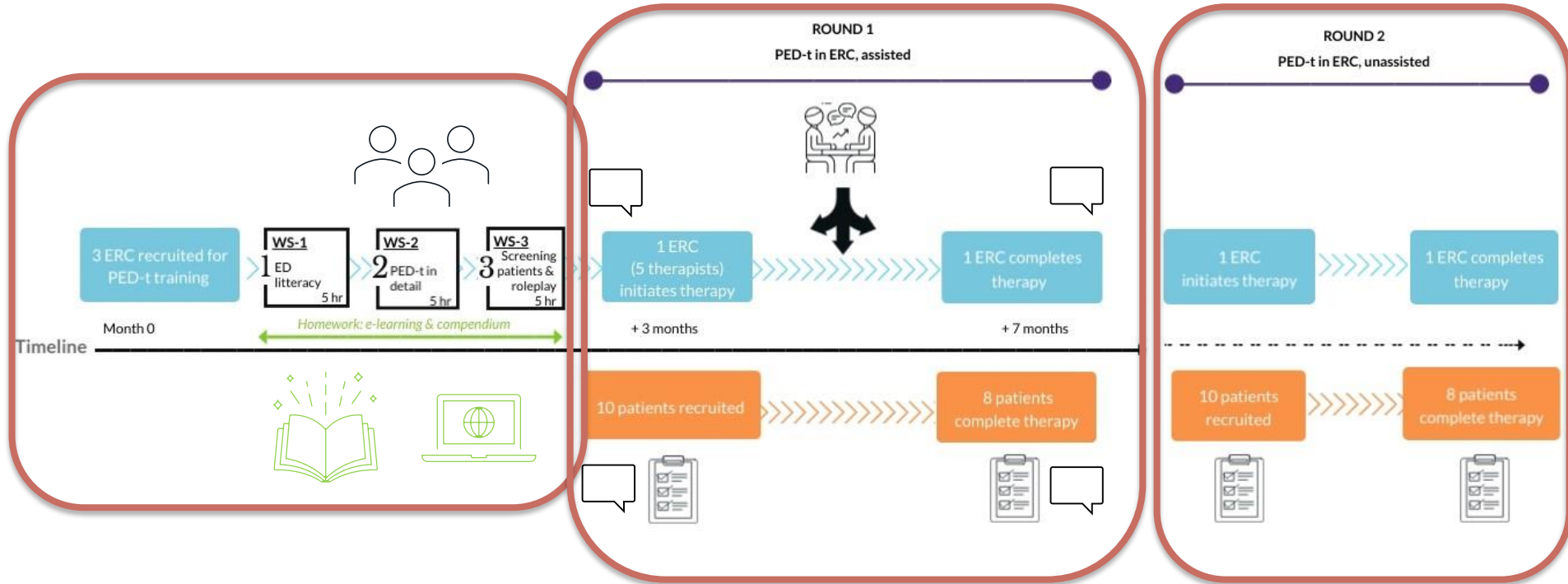
Pettersen, G³



Sundgot-Borgen, J⁴

¹Østfold University College (NO); ² King's College London (UK); ³University of Tromsø (NO); ⁴Norwegian School of Sport Sciences (NO)

- Utbytte av, aksept for og gjennomførbarhet -



Metode, *PED-t*

Mandag

45 min styrke trening

60 min kostholds terapi



Onsdag

45 min intervall trening

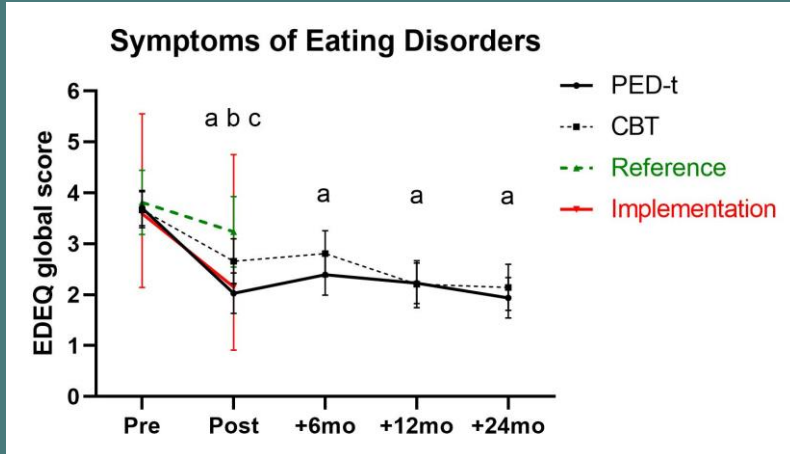
Fredag

45 min styrke trening

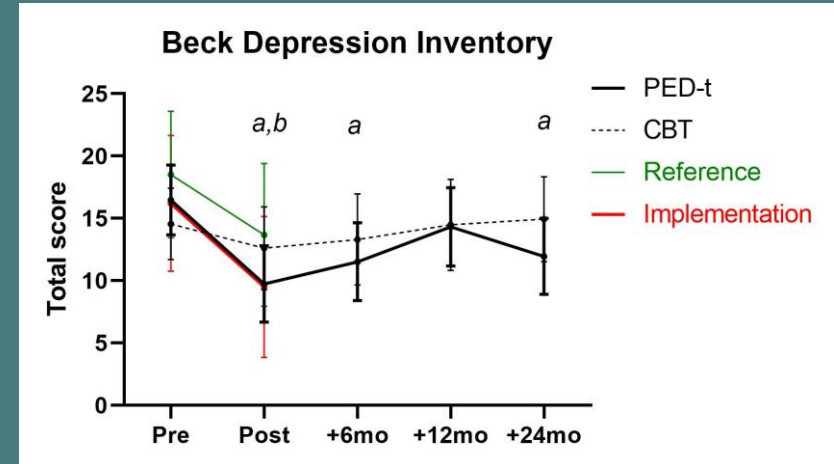
	Veiledet trening	Selvstendig trening	
Uke	<i>Styrke trening</i>	<i>Intervall trening</i>	<i>Styrke trening</i>
1-3	10RM	Pyramide intervall	10RM
4-7	8RM	Pyramide intervall	10RM
8-11	6RM	Pyramide intervall	10RM
12-14	4RM	Pyramide intervall	10RM
15-16	2RM	Pyramide intervall	10RM

Modul	Terapi seanse	Målsetning
1	1 – 5	Kosthold rutiner og struktur
2	6 – 17	Ernæring kunnskap & praktiske ferdigheter
3	18 - 20	Oppsummering og framtid planlegging

Resultater



a) Sign. endring i grupper; b) PED-t sign. \neq CBT
c) PED-t sign. \neq reference



a) sign. endring in PED-t
b) sign. endring i implementering

Q: Hvor hørte du først om PED-t?

[Avisartikkelen]
Det første jeg tenkte var:... og det var..
- det var egentlig sånn «Halleluja-øyeblikk».
Det var nesten sånn hendene over hodet og:
«Yes, endelig, detta snakka rett til meg».
- Det traff meg sånn, rett i både hode og hjerte
på en gang, og det kan jeg vel ikke si at det er så
mye annet som har gjort da.

Kvinne med BED, 39 år



Q: *Hvorfor tenkte du at PED-t skulle være noe for deg?*



...Jeg tror akkurat det at det var en kombinasjon av, og selv om det høres så rart ut for meg, for det strider egentlig mot alt jeg har tenkt før..

-Men at det er akkurat den kombinasjonen av fysisk og teori

Og det hadde jeg aldri trodd at jeg skulle si, for bare det at det er gruppe, og at det er fysisk i gruppe sammen med andre.... [-]

Kvinne med BED,
37 år

Q: *Hva slags tanker har du om å søke deg mot Frisklivssentralen for behandling?*

*Jeg tror det er noe...
Med på en måte at det blir litt ufarliggjort.
Ja, og at man føler seg ...vet ikke hvordan jeg
skal forklare det, men at man føler seg
syk på en friskere måte.
At man ikke føler seg så...Eller at man blir satt
i rett bås, kanskje?*

Kvinne med
BED, 39 år



Q: Hva har (trenings)terapien gitt deg?

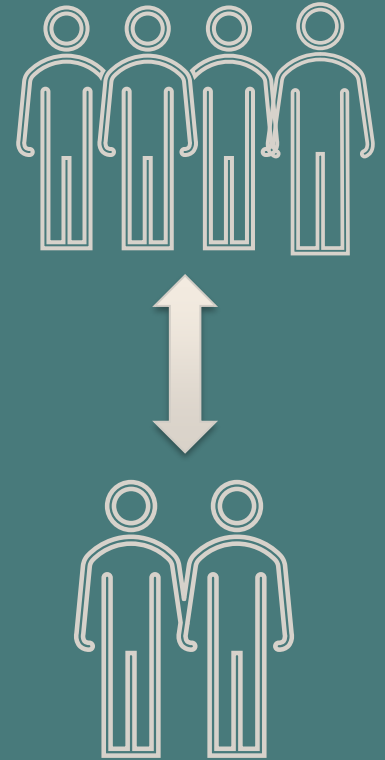
Åh, det er mye! ...Nesten at det er sånn 60, 70%.
Av totalpakka! At jeg har kjent meg...
Jeg har kjent meg sterk. Både i meg selv og fysisk.
Så både mentalt og fysisk har jeg kjent meg sterk,
og jeg tenkte at det er nesten sånn du kan klare
hva som helst.

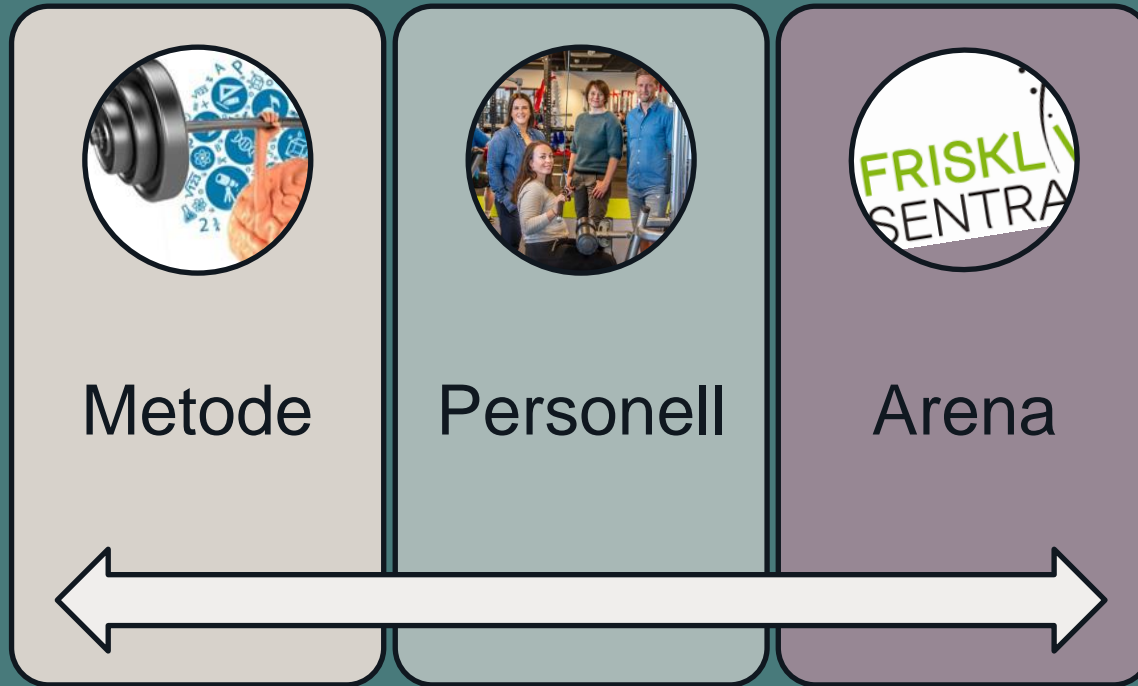
Vi tok opp midtveis, at vi synes, at når –
..for det var mange som begynte å gråte fra gang
til gang, og så ble vi bare avspist med at
«nei, men det her har vi ikke tid til»
-og så tok vi det opp og da... Sa ho... da forsøkte
dem å legge mer til rette for det, men da var
det... tilliten var allerede brutt da.

Kvinne med BED, 39 år



Kvinne med BED, 37 år



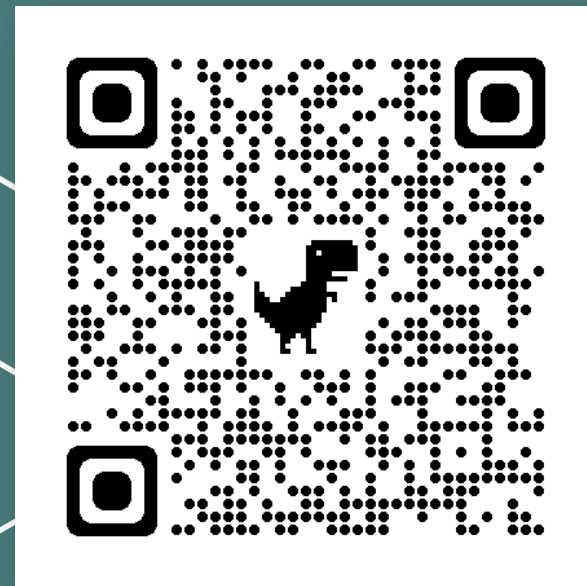




Østfold University College

Therese.f.Mathisen@hiof.no

  @TFmathisen



Rådet for psykisk helse