

1

SYÖMISHÄIRIÖT SAIRAUKSINA 9

Syömishäiriöiden luokittelu 9 • Häiriintynyt syöminen 13 • Altistavat, laukaisevat ja ylläpitävät tekijät 15 • Syömishäiriö holistisena sairautena 18

2

SYÖMISHÄIRIÖN TUNNISTAMINEN JA HOITO 35

Syömishäiriön varhainen tunnistaminen 35 • Syömishäiriöiden hoito 37 • Ravitsemushoidon tavoitteet 38 • Ravitsemusterapeutin rooli 39 • Moniammatillinen yhteistyö 39 • Hoitoneuvottelut ja verkosto-tapaamiset 41

3

RAVITSEMUSHOITON LIITTYVÄ ARVIOINTI 43

Anamneesi 43 • Potilaan tutkiminen 53 • Paino ravitsemustilan mittarina 56

4

HYVINVOINTIA EDISTÄVÄN SYÖMISEN PERIAATTEET 66

Hyvinvointia edistävä syöminen 66 • Säännöllinen ateriarytmi 68 • Riittävyys 73 • Monipuolisuus 75 • Sallivuus ja joustavuus 87 • Ruokavalinnat Kohti syömisestä iloa -kolmion mukaan 92

5

RAVITSEMUSHOIDON SUUNNITTELU, TOTEUTUS JA RUOKAILUN TUKEMINEN 95

Ateriamallit, suunnitelmat ja kuvat 95 • Ruokavalion suunnittelun vaiheet 99 • Kasvisruokavaliot 106 • Ravintolisät 108 • Ruokailutilanteen suunnittelu ja ruokailun tukeminen 112 • Ruokailun tukeminen koulussa 117 • Ruokailu lähellä tervehtymistä 119 • Tietoinen syöminen syömishäiriön hoidossa 120 • Normaali syöminen 121

6

MUUTOKSEN TUKEMINEN 123

Muutokseen liittyviä psykologisia ilmiöitä 124 • Hyvän kohtaamisen piirteitä 132 • Psykoedukaatio 136 • Arvotyöskentely 138 • Tavoitteiden asettaminen 146 • Ongelmanratkaisu 146 • Funktionaalinen analyysi 147 • Ajatusten kanssa työskentely 150 • Tunne- ja keho-työskentely 158 • Itsemyötätunnon vahvistaminen 179 • Toiminnalliset menetelmät 184

7

AHMINTAKIRJON SYÖMISHÄIRIÖIDEN RAVITSEMUSHOITO 191

Bulimia 191 • BED eli ahmintahäiriö 192 • Ahminnan määritelmä 194 • Hoidon periaatteet 195 • Ahminnan hallinta 207 • Kompensaatiokeinoit ja niiden riskit 217 • Bulimiapotilaan osastohoito 229

8

ANOREKSIAN RAVITSEMUSHOITO 231

Muutosrohkeuden herättely 231 • Ruokavalion periaatteet 232 • Vajaa-ravitsemustilan korjaaminen 233 • Ruokavalion energiamäärä 233 • Anoreksiapotilaan avohoito 241 • Anoreksiapotilaan osastohoito 246 • Alipainoisen potilaan painonseuranta 254 • Refeeding-oireyhtymä 259

9**ARFIDIN RAVITSEMUSHOITO 267**

ARFID-syömishäiriö 267 • Ravitsemushoitoon liittyvä arviointi 274 • Ravitsemushoidon suunnittelu 278 • Ravitsemushoidon toteutus 278 • Ravitsemusterapeutin rooli ARFIDin hoidossa 286

10**SYÖMISHÄIRIÖIDEN PERHEPOHJAINEN HOITO 289**

Hoitomallin taustaa 289 • Hoidon toteuttaminen 290 • Hoitomallin periaatteet ja niiden huomioon ottaminen hoidossa 292 • Hoidon vaiheet 294 • Läheisten tärkeät taidot 298 • Ravitsemusterapeutin rooli perhepohjaisessa hoidossa 302

11**ERITYISKYSYMYKSET 306**

Liikunta ja syömishäiriöt 306 • Kehonkuva ja sen haasteet 317 • Ortoreksia 321 • Raskaus ja imetys 322 • Ruoansulatuskanavan oireet syömishäiriöissä 327 • Luuston hyvinvointi 334 • Syömishäiriö ja insuliinihoitoinen diabetes 339

12**SYÖMISHÄIRIÖSTÄ TOIPUMINEN JA UUSIUTUMISRISKI 344**

Toipuminen ja toipumiseen liittyvät tekijät 344 • Uusiutumisriski ja sen vähentäminen 348 • Pitkäaikainen ja vakava syömishäiriö 351

13**HOITAVAN TYÖNTEKIJÄN HYVINVOINTI JA TYÖSSÄ JAKSAMINEN 354**

Syömishäiriön hoitoon liittyvät ilmiöt 354 • Keinoja työssä jaksamiseen 359

KIRJALLISUUTTA 366 • LIITTEET 379 • HAKEMISTO 402