

# vårdalmytt

INFORMATION FRÅN VÅRDALSTIFTELSEN

NR 27 2004



Tema: Dagens forskning,  
morgondagens vård och omsorg





100 miljoner till forskning om att omsätta kunskap till praktik inom vård och omsorg	4
"Ätträning" vid anorexi, bulimi och liknande sjukdomar	6
Sofie lärde sig äta på nytt	8
Forskning för en trygg ålderdom	10
Lugn musik får patienter att må bättre	12
Förebyggande strokevård lönar sig	14
Forskningsinformation viktig i det förebyggande arbetet	16
Profylaktisk behandling är målet	18
Vårdalinstitutet satsar på forskning om effekter av interventioner i vård och omsorg	20
Delaktighet och tillgång till samhället för dem med psykiska funktionshinder	21
Notiser	23



# ”Ätträning” vid anorexi, bulimi och liknande sjukdomar

Anorexicentrum i Huddinge har utvecklat en uppmärksammas behandlingsmetod mot ätstörningar. Behandlingen har kritiserats eftersom den inte inbegriper terapi och psykofarmaka. Men resultaten talar för sig själva – tre av fyra patienter blir friska. Och nu sprids behandlingen över världen.

Text och bild: Krister Zeidler

Det är ovanligt att grundforskning med labbförsök på mindre än ett decennium utvecklas till en helt ny och framgångsrik behandlingsmetod. Men det är precis vad som hänt på Mandometer, Anorexicentrum på Novum i Huddinge. När en forskargrupp vid Karolinska institutet i mitten 1980-talet försökte utröna vad som orsakade ätstörningar stötte de på den engelske läkaren William Gull. Han utvecklade i slutet av 1800-talet en behandling av patienter med anorexia som visade goda resultat.

– Gulls arbeten var fullständigt fascinerande. På sitt lite torra vis beskrev han hur han gick tillväga med ätträning och värmebehandling och hur det gav resultat, säger Cecilia Bergh, chef på Anorexicentrum, som tillsammans med professor Per Södersten utvecklat behandlingen.

## Psykoanalysen tog över

Men även om det var Gull som myntade begreppet anorexia nervosa föll hans forskningsresultat i glömska med psykoanalysens genombrott i början av 1900-talet.

– Det kom en enorm påverkan av psykoanalysen som tog udden av de här teorierna. Men hundra år av psykiatrisk

behandling har inte lett till bra behandlingsresultat. I stället har man hävdats att patienterna inte varit mottagliga för behandlingen. Då måste du våga ifrågasätta behandlingen och inte patienten.

När forskargruppen 1993 fick en förfrågan om de kunde ta hand om en anorektisk patient som kommit in till akuten på Huddinge sjukhus, och som var i för dålig fysisk kondition för psyki-



Cecilia Bergh, chef på Anorexicentrum i Huddinge, visar upp Mandometern, den portabla dator och våg som hjälper patienterna att äta rätt.

atrisk behandling, gjorde de ett försök. Med hjälp av ätträning och värmebehandling lyckades de få flickan frisk på nio månader.

Ryktet spred sig och snart var verksamheten på kliniken i full gång. I dag finns det två Mandometerkliniker i Stockholm, en i San Diego i USA och en i Amsterdam i Holland och en i Melbourne i Australien.

– Vi hade inga förutfattade förställningar när vi började utan gick dit forskningen tog oss. Då hade vi inga tankar på att öppna kliniker runt om i världen, säger Cecilia Bergh.

### Datorstöd hjälper

Grunden för behandlingen är ett individuellt program med ätträning och värmebehandling. Alla patienter får också en personlig behandlare som hjälper dem att nå de uppställda målen.

På kliniken i Huddinge, som har 75 patienter i både öppen och sluten vård, serveras sex mål mat om dagen. Alla patienter får en Mandometer, en portabel dator och våg, som de använder för att väga maten och som talar om i vilken takt de ska äta och när de borde känna sig mätta.

– Patienterna säger att de vet att datorn inte ljuger. De känner sig trygga och vet exakt hur mycket de ska äta för att nå normalvikt. Man kan säga att mandometern lär dig äta. Den ersätter föräldrar eller en terapeut som försöker få dig att ändra beteende.

Efter maten får de vila i ett värmerum. Det är för att minska hyperaktiviteten som ofta uppstår efter en måltid, höja kroppstemperaturen och dämpa ångesten. Ätträningen pågår tills ätbetendet normaliserats.

– Till slut behöver de inte mando-

metern. Man kan jämföra det med om man brutit benet och behöver kryckor. Kryckorna använder man i början, men när man kan gå igen slänger man dem.

*”Hundra år av psykiatrisk behandling av anorektiker och bulimiker har inte lett till bra behandlingsresultat.”*

*Cecilia Bergh*

### Lång uppföljning

Hela behandlingen tar i genomsnitt 12–14 månader och kraven för att patienterna ska bli friskförklarade är stränga. De ska vara normalviktiga, ha ett normalt ätbeteende, normala labvärden, vara fria från psykiska symptom och ska vara tillbaka i skola eller arbete. De ska också själva anse att de inte har några problem med ätstörningar. Eftersom anorektiker ofta återfaller följer man upp patienterna i fem år.

– Tre av fyra patienter blir friska och tio procent återfaller. De stränga friskhetskriterierna är skälet till varför vi har så låg återfallsfrekvens. Sedan kan man ifrågasätta om man behöver följa patienterna så länge. De flesta återfall sker inom första året.

Resultaten är betydligt bättre än inom den traditionella vården där ungefär hälften av patienterna tillfrisknar och 30–50 procent får återfall. Resultaten har också bekräftats i en tre år lång studie med 32 patienter. Hälften fick behandling och av dem tillfrisknade 14 patienter. I kontrollgruppen tillfrisknade en patient.

– Tidigare sa man: ”En gång anorektiker, alltid anorektiker”. Det är inte

sant längre. Man kan hålla sig frisk nu-förtiden, menar Cecilia Bergh.

I Sverige finns omkring 4 000 svårt sjuka anorektiker, men bara en bråkdel får möjlighet att komma till Anorexicentrum i Stockholm, bland annat genom ett avtal med Stockholms läns landsting.

### Ifrågasatt behandling

Det som skiljer den så kallade Mandometermetoden vid Anorexicentrum från den traditionella behandlingen är att man inte anser att ätstörningar som anorexi och bulimi orsakas av psykiska störningar. I stället menar man att det är ätstörningen i sig som orsakar de psykiska problemen. Därför använder man

*forts. sid 8.*





# Sofie lärde sig ä

sig inte heller av traditionell behandling som familjeterapi och kognitiv terapi.

– Vi frågar inte patienterna vad som hände i deras barndom. Det anser vi bara cementerar sjukdomen.

Vi försöker att se framåt och inte gräva i det förflutna. Dessutom har vi som regel att inte använda psykofarmaka. Vi tror nämligen inte det har någon effekt, förklarar Cecilia Bergh.

I stället handlar mycket om att motivera patienterna till att ändra beteende. De får stödsamtal och kunskap om hur kroppen fungerar. I takt med att de lär sig att äta förbättras också den psykiska hälsan. Men att inte terapi och psykofarmaka ingår i behandlingen har kritiserats av kollegor på andra kliniker.

– Kritiken beror nog på att den här behandlingen är en alldeles för enkel lösning på ett hopplöst problem. Men jag har hela tiden frågat: "Varför kan inte ett komplext problem ha en enkel lösning?"

På Anorexicentrum är man också öppen för att genomföra en randomiserad studie för att jämföra behandlingen med traditionella psykiatriska behandlingar.

Men om kritik har hörts i Sverige har intresset för behandlingsmetoden varit stort i utlandet. Patienter flygs in från Australien och australiensisk tv har gjort reportage från Huddingecliniken. Det stora intresset är skälet till att en Mandometerklinik nyss startade i Melbourne.

– De som är sjuka i anorexi och bulimi är likadana över hela världen. Därför är det viktigt att ha en metod som fungerar för alla. Nu skapar vi kliniker i hela världen utifrån en svensk behandlingsmetod. Det är unikt, säger Cecilia Bergh.

Hon kunde väga sig 40 gånger om dagen och fick ångest av att äta en sked yoghurt. Sofie Stenmark fick anorexi när hon var 16 år. Det var först när hon kom till Anorexicentrum i Huddinge som hon bestämde sig för att bli frisk och fick den hjälp hon behövde.

Text och foto: Krister Zeidler

När man träffar Sofie Stenmark i dag är det svårt att tro att hon för ett par år sedan mådde urdåligt, hade tvångstankar och bara vägde 38 kilo. Nu sprudlar hon av energi och livsglädje, ska vara med i en show på Vasateatern med Lasse Kühlers dansskola och ta examen på samhällsprogrammet på Rudbecksgymnasiet i Sollentuna. Kanske vill hon bli journalist i framtiden, eller syssla med dans eller åka till USA och plugga. Planerna är många och skiftande, precis som de ska vara när man är 18 år och går ut gymnasiet.

– Jag trodde verkligen att jag aldrig skulle bli frisk. Nu känner jag att jag måste ta igen allting och har massor av bollar i luften. Lite för många faktiskt, säger hon.

## Började med ett vad

Det hela började i slutet av högsta-diet när hon satt med kompisarna på Kungshallen i Stockholm och åt pizza och drack läsk. Sofie, som var normalviktig för sin ålder, slog vad om att hon inte skulle dricka mer läsk förrän på sin födelsedag. Men hon gjorde mer än så. När födelsedagen kom var det inte tal om att dricka läsk, ännu mindre att äta pizza.

– Jag fick en lyckokick av att gå ner i vikt. Men sedan blev det rädslan att gå

upp i vikt som gjorde att jag fortsatte gå ner. Jag trodde att jag hela tiden behövde äta mindre och mindre.

Ju mer hon gick ner desto mer fixerad blev hon vid mat och sin vikt. Ibland kunde hon väga sig 40 gånger om dagen. Efter ett tag försvann också hungern och mättnadskänslan efter att ha ätit.

– Mamma reagerade och tog med mig till en ungdomsmottagning där jag fick prata med en psykolog. Men eftersom jag inte tyckte att jag hade några problem ville jag inte ha någon hjälp.

## Motarbetade behandlingen

På vårterminen i ettan i gymnasiet blev hon sämre och menssen slutade komma. Hon fick en remiss till Stockholms Centrum för Ätstörningar (Serafen), men inte heller det hjälpte. Av en slump fick Sofies mamma tips om Mandometer, Anorexicentrum i Huddinge, och Sofie fick en akuttid. – Då mådde jag verkligen dåligt. Tidigare hade jag kunnat äta lite grand, men nu kunde jag inte äta en sked yoghurt utan att få ångest.

Sofie fick en personlig behandlingsplan med matschema och en behandlare som skulle hjälpa henne att nå de mål som sattes upp.

– I början motarbetade jag behandlingen och följde inte matschemat. Jag

# a på nytt



*När Sofie drabbades av anorexi blev hon fixerad vid mat och sin vikt. Men med envishet och en annorlunda behandlingsmetod lyckades hon bli frisk. I dag leker livet för henne. Hon känner sig starkare som person efter att ha blivit frisk från anorexin. Nu vill hon ta igen allt hon missat och har massor av framtidsplaner.*

trodde att varje gram mat räknades och fuskade. Det gjorde att jag blev osäker, mådde ännu sämre och fick tvångstankar. Hon började träna hysteriskt på sitt rum, gick upp sju varje morgon och gjorde armbävningar och situps. Men värst var måltiderna.

– Att äta sex gånger om dagen fanns bara inte. Jag tyckte det var helt sjukt. Jag kunde inte ens sitta bredvid någon som åt för då trodde jag att jag skulle få i mig mat.

## Kom till en vändpunkt

Sofie, som alltid varit social och utåtrikrad, blev mer och mer inåtvänd. Men hon blev ändå påverkad av de andra tjejerna på kliniken.

– Ett tag stod jag upp hela dagarna. Det var någon som började och sedan följde andra efter. Ett tag stod alla upp. Jag trodde att man förbrände mer om man stod upp.

Men till slut orkade hon inte mer utan lade sig på en soffa och bara sov.

Då började hon inse att hon inte blev bättre av att hålla på som hon gjorde och bestämde sig för att ta sig ur det hela. Samtidigt hade hon lovat sina kompisar, som fortfarande höll kontakten, att bli bra. Hon fick också stöd av Liv, sin behandlare, och andra i personalen.

– De är ärliga på Mando (Mandometer). De försöker inte att lura en att gå upp i vikt. I stället får man öka maten i egen takt. Det är bra, för man har svårt att lita på folk och tror de håller grädden i maten.

## Lärde sig äta igen

Sofie började följa matschemat och sakta men säkert började hon lära sig att äta på nytt.

– Hela konceptet med ett individuellt ätschema är jättebra. Det viktigaste är att träna att äta rätt. Det går inte att sonda (sondmata) sig upp i vikt utan det handlar om beteendet också.

Efter tre månader fick Sofie komma hem och när hon började skolan till hösten fortsatte hon att åka till Huddinge några dagar i veckan för att fullfölja behandlingen. Att hon inte fick någon terapi på kliniken tycker hon är bra.

– Det är många som frågat hur min barndom varit. Men jag har haft en jättebra barndom. Det var maten som var felet. I dag är hon frisk men uppföljningen på Mandometer fortsätter i några år till. När hon ser tillbaka på sjukdomstiden är hon glad att hon bestämde sig för att bli frisk.

– Efter det här kan jag klara av allt. Jag är mycket starkare nu och kan nå dit jag vill. Det är någonting positivt som det gett.