

Eetstoornis bij jongeren

opname op onze afdeling pediatrie



INHOUD

1	Wie is er om jou te helpen?	4
2	Wat kan je verwachten tijdens jouw opname?	5
3	Hoe verloopt je opname?	6
	3.1 Voor de opname	6
	3.2 Tijdens de opname	6
	3.3 Multidisciplinair overleg (MDO)	6
4	Praktische afspraken rond eet- en (be)weegmomenten	7
	4.1 Eten	7
	4.2 Energierijke drankjes en sondevoeding	8
	4.3 Weegmomenten	8
	4.4 Bewegen	8
5	Wat wordt van ouders/mantelzorgers verwacht?	9
6	Bijkomende afspraken op de afdeling	9
7	Terug naar huis	10

Welkom

Omdat je worstelt met een eetstoornis, heeft de arts besloten om je op te nemen op onze afdeling pediatrie. Op die manier willen we je conditie en je fysieke en mentale toestand verbeteren.

Met ons team gaan we samen aan de slag om de zorg rondom jou op punt te stellen. In deze brochure leggen we uit wat je kan verwachten tijdens je opname. Heb je na het lezen nog vragen, aarzel dan niet om die te bespreken met de arts of andere zorgverleners. Ze helpen je graag verder!

Team pediatrie

1 Wie is er om jou te helpen?

Als je lichaam onvoldoende voedingsstoffen of vocht binnen krijgt, kan dit ernstige gevolgen hebben (bv. een verminderde weerstand tegen ziektes of een heel trage hartslag). Zonder behandeling kan dit zelfs levensbedreigend zijn. In de aanpak van je eetstoornis omringen we je met een **team van experts** uit verschillende disciplines:

- » **Toerarts:** volgt dagelijks je lichamelijke gezondheid op
- » **Vertrouwde pediatr (de arts die je ambulante opvolgt):** coördineert mee de zorg over de ganse duur van je opname, komt regelmatig langs en heeft overleg met de toerarts
- » **Verpleegkundigen:** zijn je eerste aanspreekpunten op de afdeling, ze zijn er 24 op 24 om jou bij te staan
- » **Spelbegeleider:** zorgt voor voldoende afleiding en helpt je dagprogramma in te vullen met spel, creativiteit, even naar buiten gaan...
- » **Diëtist:** geeft je persoonlijk voedingsadvies en helpt je met vragen over voeding en eetmomenten
- » **Psycholoog:** zoekt samen met jou uit hoe we jou het beste kunnen helpen met je eetstoornis
- » **Kinesist:** helpt je ontspannen door middel van relaxatieoefeningen
- » **Sociale dienst:** leggen indien nodig contact met externe hulpverleners
- » **RADAR liaisonteam:** gaan indien nodig in gesprek met jou en je omgeving (school, ouders en andere betrokkenen) en kunnen ondersteuning bieden in het op punt stellen van het ambulante hulpverleningsnetwerk

2 Wat kan je verwachten tijdens jouw opname?

Een opname duurt gemiddeld twee weken (van dinsdag tot dinsdag). Indien nodig kan hier in onderling overleg van afgeweken worden.



We zien je opname als een time-out uit je thuis- en schoolomgeving waarbij we toewerken naar **stabilisatie van je toestand**.

Van een gewicht dat je aan het einde van je opname moet halen (streefgewicht), is geen sprake. **We willen gewoon dat je aansterkt**, dit wil zeggen dat je in gewicht bijkomt op een gezond tempo.

Je gewicht kan herstellen door:

- zelf te eten;
- en/of bijvoeding te drinken;
- en/of voeding te krijgen via een sonde (enkel bij medische noodzaak).

3 Hoe verloopt je opname?

3.1 Voor de opname

Voor je opname heb je een intakegesprek bij de pediater en de diëtist. Als dat nodig is, volgt er ook nog een gesprek bij de psycholoog.

3.2 Tijdens de opname

- » Je wordt dagelijks opgevolgd door een toerarts die je fysieke toestand evalueert.
- » Indien nodig worden technische onderzoeken uitgevoerd (bv. bloedonderzoek, echo van het hart ...)
- » Elke week is er 2 tot 3 keer een consultatie met de diëtist. Daarin wordt de noodzakelijke bijsturing rond je voeding bepaald.
- » Je wordt 2 tot 3 keer per week kort en intensief psychologisch opgevolgd.
- » Indien nodig wordt relaxatietherapie opgestart.
- » Je wordt begeleid naar de gepaste zorg na je ontslag.
- » Voor je het ziekenhuis mag verlaten, is er nog een ontslaggesprek met de pediater.

3.3 Multidisciplinair overleg (MDO)

Iedere dinsdag bespreken alle zorgverleners tijdens het MDO hoe het met je gaat. Dit gaat dan over:

- je medische situatie
- het eten
- het bewegen
- hoe jij de opname ervaart met jouw gedachten en emoties

Na het MDO brengen we jou en je ouders op de hoogte van wat besproken werd en wat de eventuele afspraken zijn voor de rest van de week.

Als je dat wil, mag je voor het MDO al je vragen doorgeven aan de verpleegkundigen.

4 Praktische afspraken rond eet- en (be)weegmomenten

4.1 Eten

De diëtist stelt in het begin van de opname een eet-schema op, gebaseerd op de benodigde dagelijkse inname van energie. Dit eetschema kan gedurende de opname aangepast worden indien nodig. Zowel bij tussendoortjes, broodmaaltijden als de warme maaltijd is variatie belangrijk. Ook aan een eenzijdig eetpatroon zal gewerkt worden tijdens je opname als dat nodig is.

- ➔ Er zijn zes eetmomenten voorzien: drie hoofdmaaltijden en drie tussendoortjes.
- ➔ Voor hoofdmaaltijden wordt 30 minuten voorzien, voor tussendoortjes een 15-tal minuten.
- ➔ Na de maaltijd voorzien we een rustpauze van 45 minuten voor de hoofdmaaltijden en 30 minuten voor de tussendoortjes.

- » Richturen voor de eetmomenten kan je vinden onder het dagschema (zie p.10).
- » We vragen je om de tijdstippen zelf mee in het oog te houden. Vraag zelf om je maaltijd of tussendoortje als deze op het afgesproken tijdstip nog niet is gebracht.
- » Eetmomenten gebeuren altijd onder toezicht van je ouders of een zorgverlener.
- » Iedereen is op de hoogte van het eetdagschema dat de diëtist voor jou opstelde. Discussies hierover zijn dan ook niet nodig.

4.2 Energierijke drankjes en sondevoeding

- » De diëtist bepaalt aan de hand van je eetschema hoeveel bijvoeding je zal moeten drinken als het niet lukt om alles op te eten.
- » Drankjes drink je steeds uit een glas.
- » Als de arts het nodig vindt, zal sondevoeding opgestart worden.

4.3 Weegmomenten

Elke week zijn er twee weegmomenten: op maandag en op donderdag. We wegen altijd 's morgens voor het ontbijt in je ondergoed en na je ochtendplas (onder toezicht van een verpleegkundige). Soms beslist de pediater dat een extra weegmoment nodig is.

4.4 Bewegen

Als je er niet in slaagt voldoende energie in te nemen, wordt er gezocht om je energieverbruik te beperken, bv. door minder te bewegen.



5 Wat wordt van ouders/ mantelzorgers verwacht?

Wij vragen om maximaal aanwezig te zijn bij de eetmomenten als ondersteuning. Maaltijden mogen genuttigd worden in de kamer als er een ouder of andere naaste aanwezig is.

Op momenten dat er niemand aanwezig kan zijn, mag er gegeten worden in de ontspanningsruimte aan de verpleegpost waar er toezicht is door de verpleegkundigen.

Wekelijks maken we samen een planning op rond de maaltijdmomenten. We vragen om ook tijdens het weekend voldoende aanwezig te zijn om de nodige afleiding te bieden, tenzij dit bij het begin van de opname anders geadviseerd wordt.

6 Bijkomende afspraken op de afdeling

- » Rust is belangrijk voor alle kinderen en jongeren. Om je slaappatroon te bevorderen, moet je om 22u TV en licht uitdoen en gaan slapen. Tussen 22u en 8u raden we gsm-gebruik af.
- » Als dat nodig is, kan er één ouder blijven overnachten.
- » Ouders zijn altijd welkom om op bezoek te komen.

DAGSCHEMA

Tussen 7.30u en 8u30	Richtuur ontbijt
Om 10u	Tussendoortje
Tussen 11.30u en 12u	Middagmaal
Om 15u	Tussendoortje
Tussen 17u en 17.30u	Avondmaal
Van 8.30u tot 12.30u (maandag t.e.m. vrijdag)	Spelbegeleiding
Om 20u	Tussendoortje
Tussen de maaltijden	Tijd voor rust en ontspanning. Op wisselende momenten komen betrokken zorgverleners langs voor een gesprek.

7 Terug naar huis

Samen bespreken we hoe jullie eetmomenten thuis op dezelfde manier kunnen verlopen als in het ziekenhuis. Streef ernaar om het dagschema thuis over te nemen zoals in het ziekenhuis.

Bij lichamelijke alarmsignalen of ongerustheid rond lichamelijke conditie na het ontslag vragen wij om contact op te nemen met de behandelend pediater. Hernemen van school en hobby's, moet steeds met de pediater besproken worden.

Een raadpleging is enkel mogelijk na afspraak:

» bel **09 246 82 00** (secretariaat pediatrie, te bereiken van 8.15-12.30u en van 13.30-17u)

» surf naar **mariamiddelares.be**



Het is belangrijk dat een psycholoog en/of psychiater je opvolgt in je verdere traject. Een overdracht van de stappen die gezet geweest zijn tijdens je opname en verder advies over bijkomende therapienoden door je psycholoog of therapeut in het ziekenhuis is hierbij nodig. Als je hiervoor nog geen psycholoog gevonden hebt, kunnen wij jullie helpen met een doorverwijzing.

Met het oog op het verderzetten van de zorg na het ontslag, informeren we de hulpverleners in de thuissetting.

Meestal is een verwijzing naar een centrum gespecialiseerd in eetstoornissen nodig. Wij zullen je informeren over waar en hoe je je hiervoor kan aanmelden.

In onze aanpak van eetstoornissen werken wij samen met Expertisecentrum Eetexpert en de patiënten- en familieorganisatie ANBN.

INTERESSANTE WEBSITES EN LITERATUUR

Websites voor ouders

- » eetexpert.be
- » anbn.be
- » vrijvaneetstoornis.nl

Websites voor jongeren

- » proud2beme.nl
(dagelijks blogbericht en chat van 19 tot 21u met een hulpverlener of een ervaringsdeskundige)

Literatuur

- » Samen de eetstoornis aanpakken
Janet Treasure, Gráinee Smith, Anna Crane
- » Handboek eetstoornissen
Greta Noordenbos & Annemarie van Elburg
- » Ouders als bondgenoot
James Lock & Daniel le Grange
- » Een eetstoornis hoeft niet voor altijd te zijn
Patty Annicq
- » Knippen en ademen
Micky Dirkwager



Deze brochure is gedrukt op maxioffset.
Papier afkomstig uit bossen die duurzaam
worden beheerd.

VOLG ONS OOK OP:



[mariamiddelares.be](https://www.mariamiddelares.be)



Buitenring Sint-Denijs 30, 9000 Gent | 09 246 46 46 | info@mijnziekenhuis.be



Schutterijstraat 34, 9800 Deinze | 09 387 71 11 | info.deinze@mijnziekenhuis.be

AZ Maria Middelares en AZ Sint-Vincentius Deinze hebben deze informatiebrochure met de grootste zorg opgemaakt.
Deze brochure is indicatief en vervangt de raadpleging bij je arts niet. Mocht deze brochure vergissingen of onvolledigheden
bevatten, dan zijn AZ Maria Middelares, AZ Sint-Vincentius Deinze, hun medewerkers en artsen hiervoor niet aansprakelijk.

SAP 26044 - januari 2025