

Harjoitus: Syömishäiriökäyttäytyminen

Tukea syömishäiriöön sairastuneen läheisille

Osapuolet

Toipuja: _____

Toipumisen tukihenkilö: _____

Tämän sopimuksen tavoite on sitouttaa sekä toipuja että toipumisen tukihenkilö aktiiviseen työskentelyyn syömishäiriön voittamiseksi. Sen päämääränä on toipujan täydellinen fyysinen ja psyykinen toipuminen. Tukihenkilö tekee tämän rakkaudesta toipujaa kohtaan auttaakseen tämän vapaaksi syömishäiriöstä. Sopimuksessa mainitut vastuunsiirrot ja rajoitukset ovat tilapäisiä siihen saakka, kunnes toipuja pystyy itse vastustamaan syömishäiriöajatuksia. Sopimuksen tarkoituksena ei ole laittaa tukihenkilöä vastuuseen kaikista toipujan elämän osa-alueista, vaan tukemaan, auttamaan ja ottamaan vastuuta vain alla luetelluista asioista.

Jotta sopimuksen päämäärä saavutettaisiin, **toipuja suostuu siihen, että tukihenkilö vastaa täysin aterioiden suunnittelusta, ruokaostoksista, ruuan valmistamisesta ja annostelusta toipujalle. Tukihenkilö sitoutuu tukemaan toipujaa ruokailuissa.**

Lisäksi toipuja ymmärtää, ettei liikkuminen edistä toipumista, ja sitoutuu noudattamaan annettua liikuntakieltoa. Hän myös sitoutuu lopettamaan ne syömishäiriökäyttäytymisen muut muodot, jotka on listattu tukihenkilön toimesta sopimuksen lopussa. Koska tilanne voi muuttua toipumisen aikana, listaa voidaan tarvittaessa päivittää yhteisissä palavereissa, kts. alla. Toipujan ei tarvitse pystyä kaikkeen yksin, vaan hänellä on oikeus milloin tahansa pyytää tukihenkilöltä läsnäoloa ja tukea syömishäiriökäyttäytymisen lopettamiseen. Tukihenkilöllä on oikeus ystävällisesti muistuttaa toipujaa asiasta, mikäli hän pyrkii jatkamaan syömishäiriökäyttäytymistä.

Toipuja sitoutuu noudattamaan hänelle annettua ateriasuunnitelmaa, ja tukihenkilön tehtävänä on auttaa toipujaa sen noudattamisessa. Ateriasuunnitelma on minimi ja kaikki sen yli menevä lisää mahdollisuuksia toipua syömishäiriöstä. Ateriasuunnitelman sisältö tarkistetaan säännöllisesti (kuinka usein) tukihenkilön / ravitsemusterapeutin / hoitotahon toimesta (valitse sopiva).

Toipuja ja tukihenkilö sitoutuvat lisäksi seuraaviin yhteisiin palavereihin, joissa tarkastellaan tehtyä yhteistyötä, hankalien tilanteiden sujumista ja tarvittavia tukitoimia. Näissä palavereissa tukihenkilö saa esittää omat huomionsa toipujan mahdollisesta syömishäiriökäyttäytymisestä ja päivittää liitteenä olevaa listaa. Tämän tarkoituksena on auttaa toipujaa tunnistamaan toipumisen kannalta olennaisia harjoiteltavia asioita. Palaverit käydään riidattomalla vyöhykkeellä, joten 1) tukihenkilö ei saa syyllistää toipujaa hänen syömishäiriökäyttäytymisestään ja 2) toipujan tulee kuunnella tukihenkilöä keskeyttämättä ilman että antaa syömishäiriön päästä ääneen vastustamaan esitettyjä huomioita. Mikäli jompikumpi rikkoo edellä mainittuja sääntöjä, toinen saa vedota tähän sopimukseen.

Päivittäispalaverit pidetään (klo-klo): _____

Viikkopalaverit pidetään (klo-klo): _____

Mahdolliset muut palaverit pidetään (esim. hoitokäynnin jälkeen): _____

Harjoitus: Syömishäiriökäyttäytyminen

Tukea syömishäiriöön sairastuneen läheisille

Toipuja sitoutuu hoitotiimin määräämiin punnituksiin ja kontrolleihin sekä kertomaan hoitotiimilleen kaikki fyysiseen ja psyykkiseen vointiinsa liittyvät asiat, jotta hoito voisi edetä parhaalla mahdollisella tavalla. Toipuja sitoutuu myös pitämään tukihenkilön ajan tasalla hoitosuunnitelmastaan, jotta tukihenkilö voisi parhaansa mukaan auttaa toipujaa syömishäiriöstä vapautumisessa.

Toipuja ymmärtää, että ateriasuunnitelman toteutumattomuus ja huono ravinnonsaanti, toistuva tyhjentäytymiskäyttäytyminen ja/tai pakkoliikunta estävät syömishäiriöstä toipumista. **Koska tällaisessa tilanteessa tukihenkilön tuki ja avohoito ei riitä, toipuja sitoutuu tehostettuun hoitoon päiväosastolla / osastolla (tai joku muu toimenpide, täydennä).**

Päivämäärä: _____

Allekirjoitukset

Toipuja: _____

Toipumisen tukihenkilö: _____

Liite toipumissopimukseen

Tässä listassa on esitetty ne syömishäiriökäyttäytymisen muodot (esim. pakkoliikunnan eri muodot, tyhjentäytymiskäyttäytyminen kuten oksentaminen tai laksatiivien käyttö, ruuan piilottaminen/jättäminen lautaselle/tiputtaminen lattialle, runsas veden juonti ennen ruokailua, seisominen vaikka voisi istua, tuoteselosteiden lukeminen, rasvattomien tuotteiden käyttö, vain tietyiltä lautasilta/tietyillä ruokailuvälineillä syöminen), joiden jatkaminen haittaa syömishäiriöstä toipumista, ja jotka toipuja on sitoutunut lopettavansa. Toipumisen tukihenkilö kirjaa ne ylös riidattomalla vyöhykkeellä pidetyissä yhteisissä palavereissa toipujan kanssa, ja hän saa myös päivittää listaa tarvittaessa. Kirjaa päivityspäivämäärä perään.
