

Afdelingsbrochure

# Eetproblemen | Mind-Body-Unit



# Welkom

Je overweegt een gespecialiseerd zorgprogramma te volgen voor een eetprobleem op de Mind-Body-Unit van het UPC KU Leuven, of je startte er reeds met een behandeling. Deze brochure geeft meer duidelijkheid over wat je precies kan verwachten van de behandeling en welke afspraken er bestaan. Mocht je na het lezen nog vragen hebben, aarzel dan niet om ze te stellen.

Elke opname wordt gepland via een intake, te boeken via de raadpleging eetstoornissen. Maak een afspraak via het secretariaat op campus Gasthuisberg: 016 34 80 00.

Een dagprogramma vraagt een groot engagement van jezelf, je familie en van je steunfiguren. De zorgmedewerkers staan voor je klaar om jou en je naasten hierin te begeleiden en samen aan de slag te gaan, in een goede en transparante samenwerking.

Wees van harte welkom!

### Voor wie

Op deze afdeling kan je terecht voor een behandeling vanaf de leeftijd van zestien jaar. De reden om hier een behandeling te starten is dat je voedingsgedrag zodanig verstoord is dat het je belemmert om op een positieve manier in het leven te staan. Het bepaalt je denken en handelen en beheerst je gedrag.

- je hebt ondergewicht door anorexia, met of zonder eetbuien en compensatiegedrag (braken, laxeren, overmatig bewegen)
- je hebt een normaal gewicht, eetbuien met compensatiegedrag afwisselend met periodes van vasten of extreem sporten
- je hebt overgewicht door eetbuien zonder (of met weinig) compensatiegedrag

### Programma-inhoud

Het zorgteam op de afdeling begeleidt je met psychologische en psychotherapeutische ondersteuning via verschillende groepstherapieën. De medewerkers zoeken samen met jou naar de functies van je eetprobleem en naar factoren die je symptomen in stand houden. Je maakt je eigen doelstellingen en zo ben je de architect van je eigen behandeling.

Gewichtsherstel of symptomen van een eetstoornis stoppen – bijvoorbeeld eetbuien of compensatiegedrag zoals braken, laxeren of overmatige lichaamsbeweging – is de prioriteit in de behandeling.

Het zorgteam streeft naar een minimaal medisch verantwoord gewicht: een BMI van 20 – voor jongeren wordt dit aangepast aan de leeftijd (BMI = *Body Mass Index* = gewicht/gestalte<sup>2</sup>)

Indien je een normaal gewicht hebt, met een BMI tussen 20 en 25, word je gevraagd te stabiliseren in gewicht. Indien je overgewicht hebt (BMI > 25) kan je op individuele basis een streefgewicht en de snelheid van gewichtsafname met je zorgmedewerkers bespreken, maar snel afvallen raden ze af. Langzaam gewichtsherstel vergroot de kans om op langere termijn dat herstel vol te houden.

### (Zelf)vertrouwen en motivatie

Een eetprobleem loslaten is vaak dubbel, misschien ben je niet zeker dat je kan herstellen. Het is daarom belangrijk dat je werkt aan je zelfvertrouwen en motivatie. Zelfvertrouwen en motivatie zijn krachtige motoren voor herstel. Daarnaast is ook vertrouwen in anderen heel belangrijk.

Vertrouw het zorgteam. Het zal ook vragen aan de mensen uit je nabije omgeving om dat te doen. Het vraagt je om toe te laten om je eten en bewegen door de afdelingsregels en structuur te laten bepalen. In het begin is dat moeilijk, maar het biedt al snel steun, rust en veiligheid. Je leert een normale eet- en bewegingsstructuur juist inschatten. Je leert wat het is om de eetstoornis los te laten. Er komt ruimte om te denken en te voelen en je vertrouwen in je eigen kracht om te herstellen kan beginnen groeien.

Tijdens groepssessies ga je nog verder intensief op zoek naar het vergroten van je zelfvertrouwen en motivatie.

### Eetafspraken en structuur

Er is een vaste maaltijdstructuur op de afdeling.

- ontbijt 30 min
- warm middagmaal 30 min
- avondmaal 30 min
- 3 tussendoortjes 15 min

Koffie en thee is er tijdens een broodmaaltijd en tussendoortjes.

Na elke hoofdmaaltijd verblijf je één uur in de living (roken kan hierna). Je mag met bezoekers de living eerder verlaten indien zij de functie van het uur living kennen.

Eten (incl. kauwgom) en drinken, medicatie, supplementen enzovoort kan je niet op je kamer bewaren. Het zorgteam gooit het weg als ze dat vinden.

Maaltijden op de afdeling zijn in het weekend dezelfde als doordeweeks.

## Medische zorgen

Een eetstoornis kan heel wat ernstige medische gevolgen hebben. Bij je opname geeft de afdelingsarts je daarom een medische code gebaseerd op de ernst van je ondergewicht en je algemene medische toestand. Het gaat om code rood, oranje of geel. Aan die codes zijn een aantal medische zorgen en afspraken verbonden die voorgaan op alle andere afdelingsregels (Figuur 1). De arts kan nog extra medische zorgen adviseren op individuele basis.

**Figuur 1 - Medische zorgen op de afdeling Mind-Body.**

	code rood	code oranje	code geel
	acute medische zorg, blijvende gewichtsdaling en/of BMI < 13	subacute medische zorg en/of gewicht < BMI 16	geen (sub)acute medische zorg en gewicht > BMI 16
Medische zorgen	<ul style="list-style-type: none"><li>• voedingssupplement standaard gestart</li><li>• suikergehalte min. 2 weken opgevolgd via glucosedagprofiel</li><li>• extra zorg, zoals fortimel, infuus of sondevoeding kan geadviseerd worden afhankelijk van je gewicht en medische toestand</li><li>• bloedonderzoek <math>\geq 1x/w</math></li><li>• hartonderzoek (ECG) bij opname</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• voedingssupplement enkel indien zichtbare tekorten in bloedwaarde</li><li>• de eerste 3 weken bloedname wekelijks</li><li>• hartonderzoek (ECG) bij opname</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• eenmalig bloedonderzoek en hartonderzoek (ECG) bij opname</li></ul>
Beweging	rust staat centraal: <ul style="list-style-type: none"><li>• buiten de afdeling gebruik je een rolstoel</li><li>• op de afdeling maak je individuele afspraken rond beweging</li></ul>	rust staat centraal: <ul style="list-style-type: none"><li>• je beperkt je beweging</li><li>• vraag hulp bij zoeken naar alternatieven</li></ul>	tot BMI 18: evenwicht vinden tussen rust en activiteit – lichte fysieke activiteit is ok
Veiligheid	<ul style="list-style-type: none"><li>• je mag niet alleen van de afdeling</li><li>• je kan niet op woensdag of het weekend naar huis</li><li>• het wordt je afgeraden met de auto te rijden</li></ul>	het wordt je afgeraden met de auto te rijden	

\* Bij afwijkingen in bloedwaarden en EKG kunnen extra medische zorgen geadviseerd worden. De collega's van endocrinologie worden standaard betrokken bij alle medische zorgen.

## Afdelingsstructuur

Tijdens je opname doorloop je verschillende fases: een startweek, fase 1 en fase 2. Elke fase heeft afspraken, op maat van de ernst van je eetstoornis, zelfvertrouwen in herstel en motivatie (Figuur 2). Een patiënt met medische problemen of bewegingsdrang kan individuele maatregelen worden voorgeschreven.

Initieel is er veel zorg en steun vanuit het team. Gaandeweg zal je zelf je herstel terug in handen nemen. Uiteindelijk moet je de touwtjes van je eetstoornis zelf doorknippen.

**Figuur 2 - Afspraken: Startweek, fase 1 en fase 2**

	Startweek	Fase 1	Fase 2
<b>Voeding</b>	vaste menu	vaste menu	je mag zelf je menu samenstellen*
<b>Weging</b>	dagelijkse weging	dagelijkse weging	2x/w weging
<b>Maaltijden</b>	alle 6 maaltijden gaan door in de eetzaal op de afdeling	1x/w op vrije avond	1x/w op vrije avond  je kan, op aanvraag, maaltijden thuis oefenen
<b>Overnachten</b>	je overnacht op de afdeling	overnachtingen thuis zijn van woensdagnamiddag tot donderdagvoormiddag en in het weekend	overnachtingen thuis zijn van woensdagnamiddag tot donderdagvoormiddag en in het weekend
<b>Beweging</b>	je mag 30 min binnen het ziekenhuis-domein wandelen op vrije momenten  ook met familie blijf je binnen het ziekenhuisdomein	op vrije momenten mag je binnen het ziekenhuisdomein wandelen  met familie mag je je, mits goede afspraken, buiten het domein begeven	je mag op vrije momenten buiten het domein van het ziekenhuis

\* Bij BMI > 20 kan je je tussendoortjes vrij kiezen.

### Streeflijn, gewichtsherstel en faseverandering

In je startweek word je, op de dag na je opname, voor het ontbijt gewogen. Dat gewicht is je startgewicht en het begin van je streeflijn. De streeflijn geeft het te volgen gewichtsverloop aan.

Wanneer je gewicht moet herstellen, verwachten de zorgmedewerkers dat je in de startweek minstens stabiel blijft in gewicht. Je streeflijn loopt dan horizontaal. Na de startweek stijgt je streeflijn met 700 gram per week.

Vanaf de tweede week mag je naar fase 1. Vanaf de vierde week mag je fase 2 aanvragen (Figuur 3) als:

- je minstens een week boven je streeflijn bent
- je de volledige eetstructuur hanteert (zonder compensatiegedrag)

De streeflijn verloopt horizontaal wanneer je gewicht hoger of gelijk is aan een BMI van 20. Wanneer je gewicht dan toch onder de streeflijn zakt worden er individuele afspraken gemaakt.

**Figuur 3: Afspraken gewicht en faseveranderingen**

week	ma	di	woe	do	vrij	za	zo
1	opname startweek	je startgewicht wordt op dinsdag bepaald en je streeflijn begint, de streeflijn loopt in de startweek horizontaal				weekend op de afdeling	
2	start fase 1	start stijgen streeflijn op dinsdag bij BMI < 20 (+700gr/w)					
3		indien gewicht op dinsdag < streeflijn → afspraak*					
4		indien gewicht op dinsdag een hele week ≥ streeflijn + herstel eetstructuur → fase 2		evolutiebespreking op donderdag			
		indien gewicht op dinsdag < streeflijn en/of geen herstel eetstructuur → afspraak*					
5-11	je behoudt je fase, tenzij gewicht op dinsdag < streeflijn en/of geen herstel eetstructuur → afspraak*						
12	deze week is <b>altijd</b> fase 2						

\* lees meer info op de volgende bladzijden



### Moeilijkheden in herstel

Soms lukt het niet om 700 gram per week in gewicht bij te komen of symptoombelasting te stoppen. Toch is dat essentieel om verder te kunnen herstellen op deze afdeling. Met een aantal hulpmiddelen proberen de zorgmedewerkers alles op alles te zetten om je streefdoel alsnog te halen (Figuur 4 + 5):

#### **Figuur 4: hulpmiddelen indien je onder je streeflijn zit, vanaf week 3**

- 1 factoren die herstel van je gewicht en eetgedrag bemoeilijken worden opnieuw in kaart gebracht – er wordt besproken wat jij zelf, de afdeling en je omgeving thuis kan doen om je doel alsnog te bereiken
- 2 indien je in fase 2 zit, verander je terug naar fase 1
- 3 je maaltijden worden versterkt in verschillende stappen afhankelijk van je in te halen gewicht
- 4 vanaf week 3 krijg je een afspraak met een nieuw streefdoel. met deze hulpmiddelen krijg je de kans je eetstructuur alsnog te herstellen en in 2 weken 2x700gr te stijgen – je kan in deze 2 weken er voor kiezen niet naar huis te gaan

indien je het nieuwe streefdoel haalt na 2 weken, wordt je streeflijn hertrokken\* – indien het niet lukt, stopt de opname en start een time-out van minimaal 3 weken

\* Tijdens je opname kan de streeflijn één keer hertrokken worden. Indien je onder je hertrokken streeflijn zakt, krijg je 2 weken de mogelijkheid deze alsnog in te halen. Indien dit niet lukt start een time-out.

**Figuur 5**

	Startweek	Week 2	Week 3	Vanaf week 4
<b>Gewicht</b> <i>De lijn</i>	doelstelling = minimaal gewicht stabiel houden	vanaf nu minimum 700 g/week bijkomen indien < BMI 20  versterkingen kunnen in overleg met team ingezet worden indien nodig om gewichtsdoelen te halen	minimum 700 g/week bijkomen indien < BMI 20  voorwaarden worden gestart indien je je vooropgestelde gewichtscurve niet haalt voorwaarde = 2x 700 g stijgen in gewicht op 2 weken	minimum 700 g/week bijkomen indien < BMI 20  voorwaarden worden gestart indien je je vooropgestelde gewichtscurve niet haalt
<b>Maaltijden</b> <i>De balkjes</i>	doelstelling = zo snel mogelijk opbouwen van maaltijden	doelstelling = 4/4 behalen op elke maaltijd op de afdeling	doelstelling = 4/4 behalen voorwaarden worden gestart indien je dit niet haalt voorwaarde = 1 week lang 4/4 behalen op elke maaltijd afdeling	doelstelling = 4/4 behalen voorwaarden worden gestart indien je dit niet haalt eerste moment dat time-out kan worden ingezet indien je je voorwaarde niet haalt
<b>Maaltijdkeuzes</b> <i>De fase</i>	fase 1 = vaste menu	fase 1 = vaste menu	fase 1 = vaste menu	mogelijkheid om naar fase 2 te gaan indien je boven gewichtscurve zit + minstens 1 week volle balkjes behaald heeft je kan/moet enkel terug naar fase 1 door het niet halen van gewichtscurve fase 2 = hoofdmaaltijden kiezen (bij BMI > 20 ook tussendoortjes vrij kiezen)
<b>Maaltijdporties</b> <i>Versterkingen</i>	basismenu tenzij anders overlegd met team indien basismenu niet voldoende is om gewichtsdoelen te halen → versterking	basismenu tenzij anders overlegd met team indien basismenu niet voldoende is om gewichtsdoelen te halen → versterking	basismenu tenzij anders overlegd met team indien basismenu niet voldoende is om gewichtsdoelen te halen → versterking	versterking wordt automatisch ingezet indien gewichtscurve niet behaald wordt of indien wekelijks streefdoel van voorwaarde niet behaald wordt 1e versterking = 2 x melk 2e versterking = 2 x 5e boterham + beleg 3e versterking = extra zetmeel



### Time-out

Een behandeling voor eetstoornissen verloopt vaak gefaseerd. Dat betekent dat symptomen en je gewicht soms snelle sprongen vooruit maken en soms onvoldoende herstellen. Die schommelingen geven vaak je zelfvertrouwen in herstel en intrinsieke motivatie weer.

Wanneer je behandeling onvoldoende helpt en je het afgesproken nieuwe streefdoel niet haalt, start een time-out. Je gaat dan minimaal drie weken naar huis. In je thuisomgeving heb je meer autonomie en ben je dichterbij je steunfiguren. Zo krijg je de mogelijkheid je zelfvertrouwen en motivatie – wie je bent en waar je naartoe wil – grondiger uit te zoeken en te beleven. Dat helpt om te besluiten hoe je je stappen naar herstel verder wil invullen. Vaak starten mensen daarna met nieuwe krachten in hun behandeling.

Als de zorg en structuur van de afdeling plots wegvallen kan dat voor jou en je familie beangstigend en onzeker aanvoelen. Ter voorbereiding van een time-out, is er altijd een overleg mogelijk met als doel de drie weken thuis veilig te laten verlopen. Ambulante afspraken, gericht op veiligheid en motivatie, zijn tijdens time-out mogelijk.

### Familie en nabije omgeving

De mensen uit je nabije omgeving bij de behandeling betrekken is enorm belangrijk. Daarom biedt het zorgteam verschillende mogelijkheden aan.

- Je familie of vrienden zijn van harte welkom op de maandelijkse contextontmoeting. Dat is een gelegenheid om medepatienten, andere familieleden en vrienden te ontmoeten en vragen te stellen over het ziektebeeld, de opname of de behandeling.
- Je familie wordt een keer per maand samen met jou uitgenodigd voor de evolutiebespreking op de teamvergadering. Hier bespreken de zorgmedewerkers samen de gemaakte stappen (evolutie) en de komende werkpunten. Ze bekijken eveneens of de behandeling aanslaat en of ze bepaalde afspraken dienen te maken.
- Voor jongeren worden standaard gezinsgesprekken aangeboden doorheen de behandeling. Op vraag kan ook voor volwassenen een koppel- of gezinsgesprek plaatsvinden.

## Praktische afspraken

### Bezoekuren

maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag 18 tot 20 uur  
woensdag 13 tot 20 uur  
zaterdag en zondag 9 tot 20 uur

→ Het bezoek kan plaatsvinden op een eenpersoonskamer, in een dagzaal of de patio.

### Woensdagovernachting

van woensdag 13 uur tot donderdag 10 uur.

### Weekendregeling

van vrijdag 18 tot zondag 11.45 uur  
of van zaterdag 13 tot zondag 20 uur

→ Geef je keuze door aan verpleging op donderdag.

### Vrije avond

vanaf 18 uur (19 uur bij uur living) tot 22.30 uur.

→ Minderjarigen kunnen enkel met goedkeuring van hun ouders en duidelijke afspraken op vrije avond.

### Ontslagplanning

op zaterdag om 14 uur

→ Tip: denk eraan om tijdig een afrondend gesprek in te plannen bij de afdelingsarts en je volgverpleegkundige.

### Postkuur

Na ontslag kan je gebruik maken van postkuur-opvolging.

## Contact

### UPC KU Leuven, afdeling eetstoornissen

Campus Gasthuisberg, Herestraat 49, 3000 Leuven

Rode straat, poort 2

016 34 82 20

[mbu@upckuleuven.be](mailto:mbu@upckuleuven.be)

### Verantwoordelijke psychiater

dr. Charline Denys

016 34 80 00

### Hoofdverpleegkundige

Maureen Verbiest

016 34 82 25

### Sociaal werker

Tom Claes

016 34 82 19



UNIVERSITAIR PSYCHIATRISCH CENTRUM KU LEUVEN  
Z.ORG KU LEUVEN

**campus Kortenberg**

Leuvensesteenweg 517  
3070 Kortenberg  
T +32 2 758 05 11

**campus Gasthuisberg**

Herestraat 49  
3000 Leuven  
T +32 16 34 80 00

[www.upckuleuven.be](http://www.upckuleuven.be)  
[info@upckuleuven.be](mailto:info@upckuleuven.be)