

# Mga Sakit sa Gawi sa Pagkain (Eating Disorders) Yugto-yugtong Sistema ng Pangangalaga

Pinagsama ng National Eating Disorders Collaboration (NEDC) ang dalawang dekada ng sektor at consensus ng karanasan at pag-unlad ng serbisyo upang maging modelo ng yugto-yugtong sistema ng pangangalaga para sa mga sakit sa gawi sa pagkain (eating disorders) (Bilang 1). Layunin ng modelo na ipakita ang mga bahagi na dapat makuha sa isang epektibong sistema ng pangangalaga para sa mga eating disorder. Ang mga taong dumaranas o nanganganib magkaroon ng isang eating disorder, at ang kanilang mga pamilya/suporta at komunidad ay maaaring mangailangan ng pag-access sa isang hanay ng iba't ibang serbisyo, sa iba't ibang antas ng katindihan o kadalasan, sa buong panahon ng pagkakasakit (o panganib ng pagkakasakit) at paggaling. Ang pagsulong sa mga yugto ay hindi panay pa-diretso lang, at ang isang tao ay maaaring mangailangan ng paulit-ulit na paggamot at suporta, sa iba't ibang antas sa yugto-yugtong sistema ng pangangalaga at mula sa iba't ibang mga tagapagbigay ng serbisyo.

Ang pag-unawa sa mga bahagi ng yugto-yugtong sistema ng pangangalaga ay makakasupporta sa mga taong dumaranas o nanganganib magkaroon ng eating disorder at sa kanilang mga pamilya/suporta at komunidad upang matutunan ang sistemang ito. Matutulungan din nito ang mga tagabuo ng mga patakaran at tagaplano ng serbisyo upang matiyak na lahat ng mga bahagi ng yugto-yugtong sistema ng pangangalaga ay makukuha sa lahat ng mga estado, teritoryo at rehiyon.

## Mga Prinsipyo; Patnubay; Karanasan; Pananaliksik at pagsusuri

## Paglahok ng tao at pamilya/mga suporta/komunidad

Pag-iwas

Pagtukoy

Unang Pagtugon

Paggamot

Suportang  
Psychosocial at  
Paggaling

### Bilang 1: Ang yugto-yugtong sistema ng pangangalaga para sa mga eating disorder

Mas madetalyeng inilalarawan ng sumusunod na mga talata ang bawat bahagi ng yugto-yugtong sistema ng pangangalaga. Ang mga prinsipyo at patnubay, karanasan, at pananaliksik at pagtasa ay dapat maging saligan at batayan ng lahat ng mga bahagi nito. Gayundin, ang paglahok ng taong dumaranas o nanganganib magkaroon ng eating disorder at ng kanyang pamilya/suporta at komunidad ay mahalaga sa kabuuan ng yugto-yugtong sistema ng pangangalaga.



### Pag-iwas

Ang pag-iwas sa eating disorder ay tumutukoy sa mga gawain, programa o patakaran na naglalayong bawasan ang mababagong mga dahilan ng panganib para sa mga eating disorder, at/o patatagin ang mga dahilan na nagpoprotekta, upang bawasan ang probabilidad na makaranas ng eating disorder ang isang tao. Ang mga gawain, programa o patakarang pang-iwas sa eating disorder ay maaari ring harapin ang mas malawak na mga dahilan na umaapekto sa kalusugan, na kilala bilang mga panlipunang pantukoy ng kalusugan.

May tungkulin ang buong komunidad sa pag-iwas sa mga eating disorder, kabilang ang (ngunit hindi limitado sa) pamahalaan, pampublikong kalusugan, mga paaralan at kapaligirang pang-edukasyon, at mga serbisyong pangkalusugan at pangkomunidad.



### Pagtukoy

Ang pagtukoy ay ang pagtuklas ng mga pambabalang palatandaan o sintomas sa pamilya, komunidad, o kontekstong klinikal, at pakikipag-ugnayan sa tao na maaaring dumaranas ng eating disorder, upang suportahan ang pag-access sa unang pagtugon. Sa ilang mga pagkakataon, maaaring matukoy mismo ng tao ang mga pambabalang palatandaan o sintomas, at ang tao rin mismo ang maaaring humanap ng unang pagtugon.

Maaaring mangyari ang pagtukoy sa isang hanay ng mga sirkumstansya, kabilang ang (ngunit hindi limitado sa) mga pamilya, mga serbisyong pangkomunidad, kapaligirang pang-isport, paaralan at edukasyon, helpline, mga serbisyong pangkalusugan at kalusugang pangkaisipan kabilang ang mga doktor, headspace at Head to Health.



### Unang Pagtugon

Ang unang pagtugon ay binubuo ng pangunang pagsusuri at unang diyagnosis, at pagsangguni sa pinakaangkop na mga opsyon sa paggamot batay sa mga pangangailangang sikolohikal, pisikal, pang-nutrisyon at psychosocial ng tao. Maaaring kabilangan ito ng pagpapadali ng pag-access sa isang angkop na interbensyon para sa isang taong dumaranas ng wala pa sa hangganang mga alalahanin sa pagkain/iniisip na larawan ng katawan (body image). Ang unang pagtugon ay dapat ding magbigay ng edukasyong pangkaisipan (psychoeducation), suporta sa tao upang makilahok sa paggamot, at hikayatin ang pagsali ng pamilya/mga suporta at ng komunidad.

Ang unang pagtugon ay maaaring mangyari sa pampubliko o pamribadong mga serbisyong pangkalusugan at mga serbisyo sa kalusugang pangkaisipan kabilang ang klinika ng doktor, mga pangkomunidad na serbisyo sa kalusugang pangkaisipan para sa bata at kasibulan/kabataan at nasa hustong gulang, headspace, Head to Health, mga pang-emerhensyang departamento, at mga tiyak na serbisyo para sa eating disorder.

---

May tatlong antas ng paggamot sa loob ng yugto-yugtong sistema ng pangangalaga para sa mga eating disorder - nasa-komunidad, nasa-komunidad na intensibo, at sa ospital at residensyal. Ang katindihan ng paggamot ay tumataas sa lahat ng tatlong antas na ito. Ang isang tao ay maaaring simulan ang paggamot sa alinmang antas, depende sa kanyang mga pangangailangan.

### **Nasa-komunidad na paggamot**

Ang nasa-komunidad na paggamot ay tumutukoy sa paggamot ng kalusugang pangkaisipan na batay sa ebidensya na inihahatid sa komunidad, mula sa pagtulong sa sarili (self-help) at mga panandaliang interbensyon hanggang sa mas matagalang kurso ng paggamot, kasabay ng medikal na pagsubaybay at paggamot, interbensyong pang-nutrisyon, at may-koordinasyong pag-access sa isang hanay ng mga serbisyo at suportang pang-transisyon kung kailangan.

Ang nasa-komunidad na paggamot ay maaaring ihatid sa pamamagitan ng mga digital na interbensyon at pampubliko o pampribado na mga serbisyong pangkalusugan at kalusugang pangkaisipan kabilang ang klinika ng doktor, mga pangkomunidad na serbisyo ng kalusugang pangkaisipan para sa bata at kasibulan/kabataan at nasa hustong gulang, headspace, Head to Health, mga pang-emerhensyang departamento, at mga tiyak na serbisyo para sa eating disorder.

### **Nasa-komunidad na intensibong paggamot**

Ang nasa-komunidad na intensibong paggamot ay tumutukoy sa paggamot ng kalusugang pangkaisipan na batay sa ebidensya na inihahatid sa komunidad, nasa mas mataas na antas ng kadalasan o katindihan kaysa sa nasa-komunidad na paggamot, kasabay ng medikal na pagsubaybay at paggamot, interbensyong pang-nutrisyon, at may-koordinasyong pag-access sa hanay ng mga serbisyo at suportang pang-transisyon kung kailangan. Ang nasa-komunidad na intensibong paggamot ay maaaring ihatid sa ilang anyo, kabilang ang mga programa sa araw (day programs), intensibong programa para sa mga outpatient, at mga interbensyong pang-outreach sa komunidad o tahanan.

Ang nasa-komunidad na intensibong paggamot ay maaaring ihatid sa pamamagitan ng pampubliko at pampribadong mga tiyak na serbisyo para sa eating disorder at mga pangkomunidad na serbisyo ng kalusugang pangkaisipan para sa bata at kasibulan/kabataan at nasa hustong gulang.

### **Paggamot sa ospital at residensyal**

Ang antas ng paggamot na ito ay tumutukoy sa pagpapa-ospital para sa mga tao na nasa medikal at/o psychiatric na panganib, o paglahok sa isang programa sa ospital o residensyal para sa mga tao na matatag ang kalusugan subali't maaaring makinabang sa mas mataas na antas ng paggamot at suporta kaysa sa maibibigay sa pamamagitan ng mga opsyon sa paggamot na nasa-komunidad o nasa-komunidad na intensibong paggamot. Ang paggamot sa ospital o residensyal ay dapat ding kabilangan ng may-koordinasyong pag-access sa hanay ng mga serbisyo at suportang pang-transisyon kung kailangan. Mahalagang bahagi ng paggamot sa ospital at residensyal ang suportang pang-nutrisyon at interbensyon.

Ang paggamot sa ospital ay maaaring ihatid sa pamamagitan ng mga medikal at psychiatric na inpatient unit, mga tiyak na inpatient unit para sa eating disorder, mga pang-emerhensyang departamento, ospital sa bahay (hospital in the home), at pang-rehabilitasyong unit. Ang paggamot sa residensyal ay inihahatid sa pamamagitan ng mga serbisyong pang-residensyal para sa eating disorder.



## **Paggamot**



## **Suportang Psychosocial at Paggaling**

Ang suportang psychosocial at paggaling ay tumutukoy sa mga serbisyo at programa na sumusuporta sa mas malawak na mga pangangailangang sikolohikal at panlipunan ng taong dumaranas o nanganganib magkaroon ng isang eating disorder at ng kanyang pamilya/mga suporta/komunidad (suportang psychosocial); at/o na sumusuporta sa isang taong dumaranas ng isang eating disorder upang makipag-ugnayan o tumulong sa paggaling o bumuti ang kalidad ng buhay at tulungan ang pamilya/mga suporta/komunidad sa kanilang tungkulin (suporta sa paggaling).

Ang suportang psychosocial at paggaling ay maaaring ihatid sa pamamagitan ng mga serbisyong pangkomunidad at panlipunan, suportang serbisyo para sa kagrupo, organisasyong may karanasan, headspace, Head to Health, helpline at digital na mga mapagkukunan ng impormasyon.