

**Behandlungsprogramm**

# **Adipositas**

**im**

**Klinikzentrum Mühlengrund**

**Fachklinik Alte Mühle**

## **Behandlungsprogramm „Adipositas“ im Klinikzentrum Mühlengrund, Fachklinik Alte Mühle**

**Kostenträger:** Knappschaft-Bahn-See

### **Einleitung**

Als Grundlage zur Erstellung des Behandlungsprogrammes „Adipositas“ wurden die Leitlinien zur Adipositas-therapie in Rehakliniken in Anlehnung der Deutschen Adipositas Gesellschaft benutzt.

Adipositas ist definiert:

Patienten die aufgenommen werden, haben einen Body-Mass-Index (BMI) ab 30. Begleiterkrankungen können aus dem Bereich der Inneren Medizin, Kardiologie, Diabetologie, Orthopädie und Psychosomatik sein.

### **Strukturqualität**

Das Adipositas-Team besteht aus Teamärzten, Diplom-Psychologe, Diätassistenten, Sportlehrer/Sportphysiotherapeuten.

Das Klinikzentrum Mühlengrund ist eine anerkannte Fachklinik für Diabetes Typ 1 und Typ 2, Gütezeichen nach RAL.

### **Räumliche Voraussetzungen:**

- Lehrküche
- Bufettberatung
- Mediengerecht eingerichtete Gruppenräume
- Sporthalle
- Schwimmbad
- Terrain-Training
- Medizinische Trainingstherapie
- Fahrradergometrie
- Bewegung und Motivation mit Schrittzähler

### **Medizinischer Part:**

- Adipositanamnese
- Anamnese bezüglich der Indikationen Orthopädie, Innere, Psychosomatik
- Körperliche Untersuchung
- Laboruntersuchung
- Festlegung der Therapien Einzel/Gruppen

### **Therapieziele:**

- Lebensstiländerung
- Verbesserung der bestehenden Co-Morbiditäten
- Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Verbesserung der Lebensqualität und psychosozialen Befindlichkeit
- Fortsetzung bzw. Wiederaufnahme der beruflichen Tätigkeit
- individuelle Therapieziele

### **Langfristige Ziele:**

- Gewichtsabnahme entsprechend dem definierten Zielgewicht

## **Betreuungskonzept**

### **Ernährungstherapie:**

- Kostform nicht unter 1200 kcal
- Kochkurs
- Bufettberatung
- Besprechungen (Ernährungsprotokolle, Kostabsprachen, Menüauswahl)
- Einkaufstraining
- Seminare
- Einzelberatungen inklusive Auswertung der Ernährungsprotokolle

### **Bewegungstherapie:**

- Gemischte Trainingsgruppe
- Allgemeine Wassergymnastik
- Nordic Walking
- Bewegung und Motivation mit Schrittzähler
- Ergometertraining/Intervalltraining
- Medizinische Trainingstherapie
- Einzel-Krankengymnastik nur bei fehlender Eignung für Gruppentherapie oder spezieller Problematik
- Geführte Gruppenwanderungen
- Freies Schwimmen auch am Wochenende

### **Ernährungspsychologie:**

- Verhaltenstherapeutische Gruppentherapie

### **Schulungsangebote:**

- Vortrag Gesunde Ernährung
- Vortrag Cholesterin
- Vortrag Physikalische Therapie
- Vortrag Folgeerkrankungen

## Struktur und Dauer des Behandlungsprogramms

Verweildauer 3 Wochen.

Über einen nachfolgenden Zeitraum von einem Jahr Betreuung des Patienten (durch Email oder telefonischen Kontakt) zur Motivation und weiteren Gewichtskontrolle. Nach 6 Monaten stationärer 7-tägiger Rehabilitationsaufenthalt, anschließend Betreuung wie oben. Nach weiteren 6 Monaten erneuter stationärer 7-tägiger Rehabilitationsaufenthalt.

***Voraussetzungen für die Durchführung von Teil 2 und Teil 3 des Behandlungsprogramm Adipositas ist, dass das Entlassungsgewicht bei Ende der dreiwöchigen Behandlung (Teil 1) vom Versicherten gehalten wird.***

Die Tagesintensität des Behandlungsprogrammes Adipositas wird entsprechend der Indikationen Innere, Psychosomatik, Orthopädie ggf. erweitert und kann unterschiedlich organisiert werden.

## Therapeutische Maßnahmen

### Behandlungsprogramm Adipositas Teil 1 3 Wochen

Anschreiben an Patienten (Termin vorgemerkt und zur Teilnahme am Adipositas-Programm vorgesehen). Danach Telefonat führen hierbei Adipositas-Programm vorstellen und endgültigen Aufnahmetermin festlegen

Aufnahmeuntersuchung

Blutentnahme

Messung des Körpergewichts und des Bauchumfangs bei Aufnahme und Entlassung

Berechnung des Body Mass Index (BMI)

BIA-Messung

Chefarztvisite

Assistenzarztvisiten (wöchentliche)

Gruppenbesprechungen

Freies Schwimmen

Freie medizinische Trainingstherapie (MTT)

Adipositas Einkaufstraining

Verhaltenstherapeutische Gruppentherapie durch Diplom-Psychologen

Ärztlicher Vortrag Adipositas

Ergometertraining

Medizinische Trainingstherapie

Wassergymnastik in der Kleingruppe

Ernährungsberatung in der Kleingruppe durch Diätassistenten

Bewegung und Motivation mit Schrittzähler

Lehrküche durch Diätassistenten  
Nordic Walking  
Adipositas-Abschlussgespräch in der Gruppe durch Adipositasteam  
Messung des Körpergewichts und des Bauchumfangs bei Entlassung  
Ärztliche Entlassung  
Konsiliarische Mitbetreuung durch Innere, Orthopädie, Psychosomatik  
Büfettberatung  
Reha-Abschlussgespräch durch Arzt  
Vortrag Gesunde Ernährung  
Vortrag Cholesterin  
Vortrag Physikalische Therapie  
Gruppenwanderung

**Behandlungsprogramm Adipositas Teil 2**  
**1 Woche (nach einem halben Jahr)**

Kochkurs  
BIA-Verlaufsmessung  
Verhaltenstherapeutische Gruppentherapie mit Diplom-Psychologe  
Einzel-Ernährungsberatung  
Bewegung und Motivation mit Schrittzähler  
Nordic Walking  
Gruppenwanderung  
Aufnahmegespräch Arzt  
Wassergymnastik  
Hydrojet oder Massage  
Fangopackung/Heupackung  
Wechselbäder  
Inhalationen  
Abschlussgespräch Arzt

**Behandlungsprogramm Adipositas Teil 3**  
**1 Woche (nach einem weiteren halben Jahr)**

BIA-Verlaufsmessung  
Verhaltenstherapeutische Gruppentherapie mit Diplom-Psychologe  
Einzel-Ernährungsberatung  
Bewegung und Motivation mit Schrittzähler  
Nordic Walking  
Wassergymnastik  
Gruppenwandern

Aufnahmegespräch Arzt  
Hydrojet oder Massage  
Fangopackung oder Heupackung  
Fußbäder  
Inhalationen  
Abschlussgespräch Arzt