

Klinikum Lippe GmbH
Standort Detmold
Ernährungsberatung
Röntgenstr. 18
32756 Detmold

Verbindliche Seminaranmeldung "Abnehmen mit System"

Kurs-Nr.: 19 vom 20.03.2017 bis 25.09.2017 in Lage

Anrede

Nachname

Vorname

Geburtsdatum

PLZ, Ort, Straße, Hausnummer

Telefonnummer

Mailadresse

Größe

Gewicht

Ort

Datum

Unterschrift

Ihr Zahlungswunsch:

Einmalzahlung

Ratenzahlung

Die Anmeldefrist endet am

03.03.2017

Die Kursgebühr beträgt 500,00 €

Zahlungsziel bei Einmalzahlung

20.03.2017

Zahlungsziele bei Ratenzahlung:

Rate1 bis 20.03.2017

Rate 2 bis 22.05.2017

Rate 3 bis 24.07.2017

Montagstermine Theorie, Messen & Kochen Kurs 19 Lage

Einführung/Futrex	20.03.2017	SHG / Futrex	19.06. 2017
Verhalten 1	27.03.2017	Verhalten 5	26.06. 2017
Ernährung 1	03.04. 2017	Verhalten 6	03.07. 2017
Ernährung 2	24.04. 2017	Ernährung 4	10.07. 2017
Verhalten 2	08.05. 2017	Ernährung 5	17.07. 2017
Verhalten 3	15.05. 2017	Kochen 2	28.08. 2017
Ernährung 3	22.05.2017	Verhalten 7/Futrex	04.09. 2017
Kochen 1	29.05. 2017	Ernährung 6	11.09. 2017
Verhalten 4	12.06. 2017	Ernährung 7	18.09. 2017
		Abschluss	25.09. 2017

Für die Einheiten Chirurgie, Antrag und Nachsorge wird es ein gesondertes Tagesseminar geben, exklusiv für die Kursteilnehmer, die eine bariatrische Operation anstreben. Termin wird noch bekannt gegeben.

Mögliche Bewegungstermine

März	2017	20	22	27	29					
April	2016	03	05	10	12	19	24	26		
Mai	2016	03	08	10	15	17	22	24	31	
Juni	2016	07	12	14	19	21	26	28		
Juli	2017	03	05	10	12	17	19	24	26	31
August	2017	02	07	09	14	16	21	23	30	
Sept.	2017	04	06	11	13	18	20	25		

Alle Theorie- und Sporttermine, außer Kochen, finden in Lage, in der Rhenstraße 33 statt.
 Beginn montags: 18:30 Beginn mittwochs: 19:45

Kochen in der Küche der Gesamtschule in Detmold von 18:00 bis 21:00

Kurskonzept nach § 43, SGB V

Multimodales Gewichtsreduktionsprogramm zur Behandlung von Patienten mit Adipositas Grad II und III mit den Schwerpunkten Ernährungs- und Bewegungsverhalten und Lebensstiländerung
Ziel des Programms

Die Behandlung von Übergewicht und Adipositas ist eine interdisziplinäre Aufgabe, die viele beteiligte Berufsgruppen erfordert. Innerhalb dieser Teamstruktur wird ein 6-Monatsprogramm mit Ernährungstherapie, Bewegungselementen und verhaltenstherapeutischen Modulen bis zur eventuellen prä- und poststationären Betreuung bei Adipositas-Chirurgie angeboten.

Das Programm ist eine verhaltenstherapeutisch orientierte Therapie für Patienten mit

Adipositas Grad II und III. Die Teilnehmer sollen mit Hilfe des Programms lernen, angemessene Ernährungsentscheide zu treffen und durch geänderte Verhaltensweisen in den Bereichen Ernährung und Bewegung einen neuen Lebensstil zu erlangen. Dies geschieht mit dem Ziel, das Körpergewicht zu reduzieren und anschließend stabilisieren zu können. Das halbjährige Therapieprogramm wird von einem qualifizierten, interdisziplinär arbeitenden Therapeutenteam in Gruppensitzungen mit 8 bis 12 Teilnehmern durchgeführt.

Kursgebühr: 500,00 €

Zielgruppe

Erwachsene:

Übergewicht mit einem BMI über 35 kg/m² bei schon bestehenden

Folgeerkrankungen

Übergewicht mit einem BMI über 40 kg/m²

Teilnehmerzahl: 8 -12 Teilnehmer

Grundlagen

Das multimodale Gewichtsreduktionsprogramm verbindet die reine Informationsvermittlung mit verhaltenstherapeutischen Ansätzen, damit neben der Gewichtsreduktion auch eine anschließende Gewichtsstabilisierung angestrebt werden kann. Für eine optimale Therapieplanung ist eine sorgfältige Anamnese vor Therapiebeginn notwendig. Diese Eckdaten und die verhaltenstherapeutischen Techniken dienen der Identifikation von ungünstigen Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten damit ein Therapieplan schwerpunkt- und bedarfsgerecht angepasst werden kann. Unter qualifizierter Anleitung werden Veränderungsstrategien gesucht, die dann im Alltag ausprobiert und möglicherweise verändert werden können.

Programmablauf

Das 6-monatige Gewichtsreduktionsprogramm umfasst 17 theoretische Kurseinheiten und 2 praktische Kurseinheiten als Gruppensitzungen, 2 individuelle Ernährungsberatungen, 2 individuelle Einzelcoachings zum Essverhalten und 3 Futrex-Messungen.

Es werden wöchentlich 2 praktische Bewegungseinheiten unter qualifizierter Anleitung empfohlen, die unsere Partner „Lippe-Reha“ und „Physio Vita“ im Rahmen von „Reha-Sport“ anbieten. Zusätzlich besteht die Möglichkeit an weiteren angepassten Bewegungseinheiten im Alltag teilzunehmen.

Das Therapieprogramm ist in verschiedene Module gegliedert:

1. Ernährungstraining

7 Gruppensitzungen zur Ernährungsschulung (jeweils 90 Minuten)

mind. 2 praktische Kurseinheiten: Lehrküche (jeweils 3 Std.)

2 individuelle Ernährungsberatungen zur Analyse und Erfassung der individuellen Ernährungsgewohnheit (jeweils 60 min.)

2. Verhaltenstraining

7 Gruppensitzungen in Verhaltenstherapie (jeweils 90 Minuten)

2 individuelle Einzelcoachings (jeweils 45 Minuten)

3. Bewegungstraining

50 praktische Bewegungs-Einheiten unter Anleitung eines

Bewegungstherapeuten (je 45 Minuten) im Rahmen einer

Reha-Sport Verordnung

Die Gruppe besteht nur aus stark Übergewichtigen und die Übungen sind auf

deren Möglichkeiten und Bedürfnisse angepasst

Anleitung zu praktischen Bewegungseinheiten im Alltag (z.B. Aqua-Fitness

und / oder Walking/Nordic-Walking) in Eigenregie

4. Adipositas-Chirurgie

Als Tagesseminar, exklusiv für Teilnehmer, die eine bariatrische Operation

anstreben. Infos zu Verfahren, Wirkungsweisen, Risiken

5. Antragstellung

Als Tagesseminar, exklusiv für Teilnehmer, die eine bariatrische Operation

anstreben. Vermittlung von Kenntnissen bzgl. Eines Kostenübernahmeantrags

„Bariatrische Chirurgie“

6. Nachsorge

Als Tagesseminar, exklusiv für Teilnehmer, die eine bariatrische Operation

anstreben. Thema Nachsorge nach Gewichtsverlust

7. BIA/Futrex-Messung

Mehrmalige Messung der Körperzusammensetzung während des Kurses

Koordinationsleitung

- Gruppenleitung und Verantwortung für die Organisation des Kurses
- Sicherstellung des internen Qualitätsmanagement (2 Teamsitzungen)
- Kontrolle der erforderlichen Fortbildungsnachweise der Kursleiter

Inhalte

- Informationsvermittlung:** Vermittlung von Wissen zu den Themen Ernährung und Essverhalten: Diese Informationen sind die Grundlage zum Trainieren des Entscheidungsverhaltens sowie Strategien im Umgang mit problematischem Essverhalten zu finden. Dabei geht es um die langsame Änderung der Ernährung; es werden Teilziele zur Veränderung des Essverhaltens formuliert und verfolgt.
- Körperliche Aktivität:** Die Rolle der Bewegung hinsichtlich der Gewichtsreduktion und -stabilisierung wird besprochen. In praktischen Bewegungseinheiten werden Bewegungsmöglichkeiten aufgezeigt und durchgeführt, die für die jeweilige Person geeignet und durchführbar sind um die Alltagsbewegung zu steigern.
- Rückfallprophylaxe:** Ausrutscher sind ein häufiger Grund zum Abbruch von Gewichtsreduktionsversuchen. Die Teilnehmer lernen, Strategien im Umgang mit Ausrutschen und Rückfällen zu entwickeln. Schwierigkeiten während des Veränderungsprozesses sollen nicht Auslöser für Kontrollaufgabe und Resignation sein, sondern als Signal gewertet werden, die problematische Situation zu analysieren, geeignete Bewältigungsstrategien anzuwenden und Strategien für den Umgang mit zukünftigen Problemen zu entwickeln.
- Kognitive Techniken:** Es wird mit den Teilnehmer geübt, falsche Denkmuster zu identifizieren und problemlösende Einstellungen zu entwickeln. Als wichtigste Strategie wird das Prinzip der **flexiblen** Kontrolle angewandt, bei der die Verhaltensweise nicht durch Diäten zeitlich begrenzt wird, sondern als zeitlich überdauernde Langzeitstrategie verstanden werden. Auch bei der **flexiblen** Kontrolle steht eine Beschränkung im Vordergrund, die der Fettmenge, aber trotz allem gibt es keine Nahrungsmittelverbote. Die Verhaltensspielräume zur Korrektur sind größer und zeitlich weiter gefasst. Der Aspekt der Flexibilität bezieht sich sowohl auf die Auswahl der zu verzehrenden Speisen wie auch auf deren Menge. Weniger gesundheitliche, sondern vor allem lustbetonte Ziele, wie Essgenuss, Wohlfühlgewicht, Wohlbefinden werden für die Therapie genutzt.

„**Edutainment**“: Durch Betonung des Unterhaltungsaspektes und der spielerischen Komponente werden die Teilnehmer zur Beschäftigung mit dem „Essen“ motiviert. Der Spaß an der Beschäftigung mit dem Essen und am Essen selbst ist ein eigenständiges Element und ein wichtiges Ziel des Verhaltenstrainings.

Mittels Ernährungstagebuch (Selbstbeobachtungsprotokolle) findet eine **Selbstbeobachtung** statt. So können auftretende problematische Verhaltensmuster analysiert werden. Auf dieser Basis werden Strategien zur Verhaltensänderung erarbeitet, die im Alltag erprobt und gegebenenfalls verändert werden.

Methoden

- Vortrag
- Diskussion
- Gruppenarbeit, Einzelarbeit
- Rollenspiel

Schulungspersonal

Schulungsteam aus Therapeuten aus den Bereichen Ernährung, Bewegung und Verhalten mit praktischer Erfahrung in Gruppenarbeit.

Ernährung:

Sabine Brandt, Silka Göhler

Verhalten:

Anja Redecker-Kohlwey

Bewegung:

Lippe-Reha Gesundheitssport, Kurs Lemgo
Physio Vita, Kurs Lage

Adipositas-Chirurgie:

Oberarzt Dr. Harry Feist, Klinikum-Lippe

Nachsorge:

Ernährungsmediziner Dr. Uwe Burghardt, Lage

Kursorganisation, -leitung und Antragsschulung:

Ralf Sann - Mitarbeiter im Adipositaszentrum, Leiter der Selbsthilfegruppe, Betroffener

Kontakt:

Ralf Sann, 05232/9807999 oder 0178/1866979