

AG 6 – Nachsorge und Nachbetreuung Input



DR. GOLA
Institut für Ernährung
und Prävention GmbH

Dr. Karen Franz
Dipl.-Ernährungswissenschaftlerin

Die sechs Stadien der Verhaltensänderung



Prochaska et al., Journal of Consulting and Clinical Psychology, 1991

Was wird gebraucht?



Prochaska et al., Journal of Consulting and Clinical Psychology, 1991

Ursachen oder Einflussfaktoren

Sharma AM

- M**ental
- M**echanisch
- M**etabolisch
- M**onitär (Money)

Mental

Sharma AM

- | Depression
- | Angststörungen
- | Ess-Störungen
- | AD(H)S
- | Schlafstörungen
- | chronische Schmerzen
- | Suchterkrankungen

Die Krankheit selbst kann Übergewicht verursachen.
Die Medikamente für diese Krankheiten können Übergewicht verursachen.

Sind diese Krankheiten unbehandelt, ist erfolgreiches Gewichtsmanagement schwierig!

Mechanisch

Sharma AM

- | Rückenschmerzen
- | Gelenkprobleme
- | Schlafapnoe
- | Reflux
- | Inkontinenz
- | Hautekzeme (Intertrigo)

Das sind keine Ursachen für Adipositas, aber Folgen.
Diese Einschränkungen können jemanden davon abhalten, sein Verhalten zu ändern.

Metabolisch

Sharma AM

- Insulinresistenz
- Diabetes
- Fettstoffwechselstörungen
- Bluthochdruck
- Fettleber
- Krebs
- PCO-Syndrom
- Gallenblase
- Infertilität

Diese Krankheiten können Übergewicht verursachen.
Die Behandlung dieser Krankheiten kann Übergewicht verursachen.
Diese Krankheiten müssen bei der Behandlung des Übergewichts berücksichtigt werden!

Monitär/ Money

Sharma AM

- Nicht genug Geld, um gutes Essen zu kaufen.
- Mehrere Jobs und Geld zu verdienen.
- Adipositas kann die finanzielle Lage beeinflussen:
 - Jobverlust wegen Übergewicht
 - Jobverlust/Krankengeld wegen Folgeerkrankungen
- Der Therapieplan muss zur finanziellen Lage des Patienten passen – langfristig!

Hürden beim Gewichtsmanagement

Sharma 2005

- sozioökonomisch?
- emotional?
- Komorbiditäten?
- Medikamente?
- Saboteure?
- Suchtmittelmissbrauch?
- Genetik?

Phasen der Adipositasbehandlung

Sharma AM

Phase I
(Gewichtsabnahme)
3-6 Monate

Phase II
(Gewichtkonstanz)
unbegrenzt

Wenn man mit der Behandlung aufhört, kommt die Krankheit zurück!

Dr. Arya Sharma, University of Alberta, Edmonton, Canada ...

Ein gutes Zielgewicht muss kein Idealgewicht sein.

- Ein Gewicht im idealen BMI-Bereich ist KEIN geeignetes Ziel für Adipöse!
- Unrealistische Ziele führen zur Aufgabe.
- Es kann helfen, den Patienten zu unterstützen, Gesundheit und Wohlbefinden als Zielparameter wahrzunehmen.

Dr. Arya Sharma, University of Alberta, Edmonton, Canada ...

Die Frage lautet nicht:
Wie viel kann ich abnehmen.

Die Frage muss heißen:
Wie viel Zunahme kann ich verhindern!