



Überreicht durch:

■ ■ ■ Unsere Medien im Online-Shop



# Adipositas Management

## Das multimodale Nachsorgeprogramm (MMN)

Gewichtsstabilisierung  
nach  
konservativer  
oder  
bariatrischer  
Therapie



## ■ ■ ■ Lieber „Nachsorge“ Interessent,

Sie befinden sich jetzt gerade in einer Phase vieler Veränderungen, Umbrüche und neuer Wahrnehmungen Ihrer Essbedürfnisse. Nachdem Sie jetzt bereits an Gewicht abgenommen haben und noch werden, machen Sie gerade wieder neue Erfahrungen z. B. im Bereich des Sportes, des Geschmacks oder der Problemlösung. Daher ist jetzt in dieser Umbruchphase wichtig, das Gewicht langfristig durch eine Nachsorge zu stabilisieren, damit Sie dauerhaft Sicherheit im Alltag und im Gewichtsmanagement erlangen.

Das Multimodale Nachsorgeprogramm für das Adipositas Management kann im Rahmen einer Patientenschulung (§43 SGB V) nach bariatrischer Operation, sowie zur Gewichtsstabilisierung nach konservativer Therapie eingesetzt werden. Es liefert einen Leitfaden zur praktischen Vorgehensweise und Hintergrundinformationen für insgesamt 26 Sitzungen, verteilt auf die Dauer von einem Jahr. Die Nachsorge beinhaltet sowohl verhaltenstherapeutische, ernährungsspezifische und Bewegungsaspekte.

In Gruppensitzungen werden die verschiedenen Inhalte interaktiv bearbeitet und diskutiert. Der Teilnehmer erwirbt ein Patientenmanual, das zahlreiche Materialien wie Arbeitsblätter, Informationen und Kopiervorlagen beinhaltet.

Das Nachsorgeprogramm nach bariatrischer Operation oder im Anschluss an eine multimodale Therapie dient der Verinnerlichung von neuen Gewohnheiten, Erarbeiten der Stressquellen sowie dem Erkennen der eigenen Problemlösestrategien und der Rückfallprophylaxe. Das neue Körpergefühl soll gestärkt, Fragen in Bezug auf Ernährung und Bewegung geklärt werden, gesundheitsförderliche Verhaltensweisen sollen gestärkt und krankmachende „Altgewohnheiten“ sollen „gelöscht“ werden.

## ■ ■ ■ Inhalte

1. Sitzung: Therapievorstellung mit Kennenlernen
2. Sitzung: Motivation, Ziele und Erwartungen
3. Sitzung: Ernährungsanpassung nach bariatrischen Operationen
4. Sitzung: Umsetzung einer fettarmen, zuckerreduzierten Ernährung
5. Sitzung: Bewegung
6. Sitzung: Kontrolle Ess- und Bewegungsverhalten
7. Sitzung: Kochen
8. Sitzung: Selbstbild, Wahrnehmung
9. Sitzung: Essen in besonderen Situationen  
Sitzung mit dem Arzt
10. Sitzung: Sprachmuster und Essen
11. Sitzung: Dysfunktionale Gedanken
12. Sitzung: Stressmanagement
13. Sitzung: Emotionaler Hunger
14. Sitzung: Problemlösetraining
15. Sitzung: Umgang mit Emotionen
16. Sitzung: Genusstraining
17. Sitzung: Kochen
18. Sitzung: Gewichtsstabilisierung
19. Sitzung: Automatisches Denken
20. Sitzung: Motivation
21. Sitzung: Konfliktmanagement
22. Sitzung: Ängste
23. Sitzung: Soziale Kompetenz
24. Sitzung: Chronobiologie des Essens
25. Sitzung: Rückfallprophylaxe
26. Sitzung: Reflexion

## ■ ■ ■ Kosten für das Patientenmanual

Die Kosten für das Patientenmanual - Teilnehmerhandbuch für Adipositas Management – Das multimodale Nachsorgeprogramm betragen 32,40 € (inkl. Porto).

Bei Interesse melden Sie sich bitte unter der Adresse auf der Rückseite dieses Flyers.

