

Informationen zum OPTIFAST₅₂ Programm (Stand 01.01.2011)

A) Allgemeine Informationen zum Konzept:

1. Einschlusskriterien (Indikationen):

- BMI > 30 und therapiebedürftige Folge- und Begleiterkrankungen
z.B.: Bluthochdruck, Hypercholesterinämie, Stoffwechselerkrankungen (Diab.mell.)
Erkrankungen des Bewegungsapparates
- Ärztliche Bescheinigung über die Notwendigkeit der Teilnahme
- Mehrfache erfolglose Abnahmeversuche (> drei Maßnahmen)
- Alter im Regelfall zwischen 18 und 65 Jahren

Ausschlusskriterien (Kontraindikationen):

- Herzrhythmusstörungen
- Frischer Myokardinfarkt
- schwere (maligne) Allgemeinerkrankungen
- Kinder- und Jugendalter (hier kommt OPTIFAST Junior in Betracht)
- Schwangerschaft/Stillzeit
- dokumentierte Essstörungen

Abbruchkriterien

- med. Gründe
- mehr als zehn Fehltermine im Laufe des Programms

2. Strukturqualität:

a) Qualifikation der Therapeuten:

- Ärztlicher Leiter: Facharzt Ausbildung mit nachgewiesener Erfahrung und Ausbildung auf dem Gebiet der Ernährungsmedizin und Stoffwechselerkrankungen
- Psychologe: mit Examen und Erfahrung in der Verhaltenstherapie (Gruppentherapie)
- Ernährungsberatung: Dipl. Oecotrophologin oder Diätassistentin mit abgeschlossenem Examen und Berufserfahrung
- Physiotherapeut: Krankengymnast oder Physiotherapeut mit Erfahrung bei Risikopatienten

b.) Auflistung der vorgehaltenen Therapiearten, Schulungsprogramme:

OPTIFAST₅₂ Programm
Chirurgische Therapie
Psychologische Einzelgespräche mit Patienten

3. Angaben zur Prozessqualität:

a.) Beschreibung des Programmablaufs, Häufigkeit und Dauer der einzelnen Module (s. a. Programmübersicht):

- Ausführliche Eingangsuntersuchung (med. und psychologische Voruntersuchung)
Fastenphase (12 Wochen)
 - 12x med. Untersuchung
 - 12x Bewegungstherapie
 - 11x Verhaltenstherapie
 - 1x Ernährungsberatung

Informationen zum OPTIFAST₅₂ Programm (Stand 01.01.2011)

Umstellungsphase (8 Wochen)

- 8x med. Untersuchung
- 8x Bewegungstherapie
- 2x Verhaltenstherapie
- 6x Ernährungsberatung

Stabilisierungsphase (31 Wochen)

- 20x Verhaltenstherapie
- 19x Bewegungstherapie
- 11x med. Untersuchung
- 12x Ernährungsberatung

Die Dauer der einzelnen Module beträgt je 45 – 60 Minuten, für die Verhaltens-/ Ernährungsberatung durchgängig 90 Minuten

b) Inhalte und Art der Durchführung

- Medizin. Untersuchungen und Fragen nach Medikation sowie unerwünschten Ereignissen
- Verhaltenstherapie: Analyse des Essverhaltens; Selbstbeobachtung; Motivationsstrategien, Misserfolgsmanagement; Rückfallprophylaxe; theoretische Grundlagen bilden Selbstmanagement und Trainingsansätze nach Kanfer
- Bewegungstherapie Strukturiertes Trainingsprogramm mit detaillierten Informationen und Anleitungen zu verschiedenen Übungen; Wechsel von Kraft- und Ausdauertraining; größtmögliche Flexibilität bei der Wahl der Ausdauerart; Steigerung der Alltagsaktivitäten
- Ernährungsberatung: Analyse des Essverhaltens, Umstellung des Essverhaltens auf kohlenhydratflexible, fettkontrollierte Ernährung; praxisrelevante Umsetzung von Ernährungswissen; Nährstoffe; Etikettenkunde; Fast Food; kontinuierliches praxisorientiertes Training; Einkaufen im Supermarkt; Planen von Restaurantbesuchen

c) Die **medizinisch relevanten Parameter** werden vor Beginn und in der Therapiewoche 4, 7, 14, 26, 49 erfasst

d.) Die **Ergebnisse der Diagnostik** werden elektronisch mittels dem Programm OPTISOFT in jedem Zentrum erfasst, jährlich gepoolt und zentral anonymisiert von einer unabhängigen Stelle evaluiert.

e.) **Therapieziele** Ernährungsberatung: Erlernen einer kohlenhydratflexiblen und fettkontrollierten Ernährung sowie Stabilisierung des neuen Essverhaltens
Therapieziele Bewegungstherapie: Langfristiges Ziel der kontinuierlichen Steigerung der Bewegungs- und Alltagsaktivitäten; Misserfolgsmanagement und flexible Kontrolle zur individuellen Leistungsanpassung im Sinne einer langfristigen Strategie
Therapieziele Verhaltenstherapie: Erreichen einer selbstkontrollierten und erfolgreichen Gewichtskontrolle über Selbstakzeptanz und Entwicklung eines verantwortlichen Eigeninteresses. Erlernen geeigneter Rückfallprävention u. a.

Informationen zum OPTIFAST₅₂ Programm (Stand 01.01.2011)

f.) Die Therapieziele werden individuell unter Einbindung aller Fachdisziplinen vereinbart

g.) Therapieversager bzw. Unerwünschte Ereignisse werden elektronisch erfasst (OPTISOFT)

h.) Unerwünschte Ereignisse werden durch einen medizinischen Experten zentral ausgewertet und im Rahmen der jährlichen Wissenschaftstagung diskutiert

4. Angaben zur Ergebnisqualität:

a.) In der jährlich vorgenommenen Auswertung werden die Daten aller in das Programm aufgenommenen Patienten erfasst. Als Zielparameter sind festgelegt: Gewicht, BMI, med. Risikoparameter wie Cholesterin, HDL, LDL, Triglyceride, Glucose, Harnsäure, Blutdruck (Syst. und diast.) sowie Herzfrequenz.

b.) Abbruchquoten können der angefügten Jahresauswertung 2002 entnommen werden. Die Abbruchgründe sind ebenfalls aufgeführt, Hauptursachen sind persönliche und berufliche Gründe, wobei hier bei Nachfragen hauptsächlich finanzielle Schwierigkeiten der Teilnehmer adressiert wurden.

5.) Siehe Kostenstruktur (beigefügt)

6.) Langfristige Betreuungsangebote in Form von 14tägigen bzw. 4 wöchentlichen Coachings nach Abschluss des Programms werden auf individuelle Teilnehmerbedürfnisse/wünsche zugeschnitten.

7.) Der Hausarzt spielt eine wichtige Rolle im Konzept, er wird quartalsweise über den erfolgreichen Verlauf im OPTIFAST₅₂ Programm informiert, ihm obliegen alle therapeutischen Maßnahmen, die außerhalb der Gewichtsreduktion anfallen.

Kontaktdaten:

OPTIFAST-ZENTRUM FRANKFURT I
Krankenhaus Sachsenhausen
Schulstr. 31
60594 Frankfurt

Ansprechpartner:

Michael Brenner
Telefon: 069-6605 1423
Fax: 069-6605 1623
Email: mbrenner@khs-ffm.de