

Adipositas-Programm

Kompetente Begleitung bei Übergewicht



Inhalte und Ziele

Programminhalte

Personen mit starken Gewichtsproblemen haben oft schon verschiedene Therapien hinter sich, geprägt durch kurzfristige Erfolge mit erneuter Gewichtszunahme, Therapieabbrüchen verbunden mit Enttäuschungen, abnehmendem Selbstwertgefühl und Krisen. Um diesen Teufelskreis möglichst zu vermeiden, braucht es ein Programm, das nebst der Steigerung der körperlichen Aktivität auch eine ärztliche und ernährungstherapeutische Begleitung beinhaltet.

Programmziele

Ziel des Programmes ist es, den Lebensstil zu verändern. Durch die Steigerung der körperlichen Aktivität soll die Freude an der Bewegung wieder entdeckt werden. Der intensive Austausch in einer Gruppe mit Gleichgesinnten steigert die Motivation. Hinzu kommen Gruppenberatungen, die bei der Umstellung der Ernährungsgewohnheiten helfen und zur Differenzierung der eigenen Handlungsfähigkeit im Alltag beitragen. Je nach Situation werden weitere Abklärungen vorgenommen. Gemeinsam werden verschiedene Therapievorschläge besprochen und einzelne Behandlungsschritte festgelegt.

Bewegung

Was für manche Menschen ein Vergnügen ist, kostet andere viel Überwindung. Doch so unterschiedlich die Einstellung zur Bewegung und zur körperlichen Aktivität auch ist, in einem Punkt sind sich alle einig: Regelmässige Bewegung hält gesund und wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden und den Gemütszustand aus. Unser Ziel in den ersten 12 Wochen des Programmes ist, die Freude und den Spass an der Bewegung zu entdecken. Sie erleben verschiedene Bewegungsformen wie Gymnastik, Stationentraining an Geräten, Bewegen & Entspannen, Nordic Walking und Pilates.

Inhalte und Ziele

Zielgruppe

- Übergewichtige Personen mit einem Body-Mass-Index ab 30 kg/m²

oder

- Body-Mass-Index ab 28 kg/m², falls weitere Risikofaktoren oder Folgeerkrankungen vorliegen wie z. B.:
Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen oder metabolisches Syndrom

Wie berechne ich den Body-Mass-Index (BMI)?

Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch Körpergrösse in Metern im Quadrat:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Gewicht}}{\text{Grösse} \times \text{Grösse}}$$

Gruppenprogramm

Das Programm bietet verschiedene Aktivitäten wie Ausdauertraining, Gymnastik, Bewegen & Entspannen, psychologische Begleitung, Körperwahrnehmungstherapie und Ernährungsberatung an.

Begonnen wird mit einer 12-wöchigen Intensivphase, die körperliche Aktivitäten, erste Inputs bezüglich des psychologischen Angebotes, Körperwahrnehmung, Ernährungsberatung und diverse Arztvorträge beinhaltet.

Danach folgt ein 12-monatiges Anschlussprogramm. Sie werden in der Gruppe oder bei Bedarf auch einzeln betreut und begleitet.

Kosten und Kontakt

Zeitaufwand

In den ersten 12 Wochen findet die Gruppenbetreuung an zwei Abenden pro Woche statt. Die Daten werden nach der Anmeldung festgelegt. Nach der Intensivphase bis zum Ende des Programms sind noch 1-2 Sitzungen pro Monat vorgesehen.

Kursleitung

Der Kurs wird von Fachärzten und dipl. Therapeuten und Beratern mit speziellen Zusatzausbildungen geleitet.

Information und Anmeldung

Die Anmeldung für das Adipositas-Programm erfolgt über Ihren Hausarzt oder den Spezialisten. Interessierte Personen können sich auch direkt mit uns in Verbindung setzen. Eine ärztliche Verordnung und Anmeldung bei der Krankenkasse ist erforderlich.

Kosten

Die Kosten für das Programm (Gruppentherapie) werden durch die Krankenkasse übernommen. Eine Kostengutsprache wird vorgängig eingeholt.

Kontakt

SRO AG

Spital Langenthal
Physiotherapie
St. Urbanstrasse 67
4901 Langenthal

Tel. 062 916 34 70
physio.lan@sro.ch

Kurs- und Gruppenangebote Physiotherapie SRO

Nordic Walking Kurs, Gesundheitszentrum Huttwil, Huttwil

Nordic Walking Kurs, Gesundheitszentrum Jura Süd, Niederbipp

„Adifitness“ Training für Übergewichtige, Langenthal

Adipositas-Programm – kompetente Begleitung bei Übergewicht

Kurs „Leben im Gleichgewicht“, Langenthal

Kurs „Leben im Gleichgewicht“, Gesundheitszentrum Huttwil, Huttwil

Tai-Chi, Langenthal

Pilates Essentials Kurs, Gesundheitszentrum Huttwil, Huttwil

Pilates Essentials Kurs, Gesundheitszentrum Jura Süd, Niederbipp

Beckenbodenkurs, Langenthal

Beckenbodenkurs, Gesundheitszentrum Huttwil, Huttwil

Medizinische Trainingstherapie, Langenthal

Weitere Gruppen- und Kursangebote finden Sie auf:

- www.psychiatrie-sro.ch

- www.sro.ch

SRO AG

Spital Langenthal

St. Urbanstrasse 67

4901 Langenthal

Tel. 062 916 31 31

Fax. 062 916 31 12

info@sro.ch

www.sro.ch