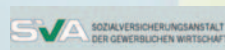


# Medikal

Zentrum für ambulante Adipositas Therapie



In Kooperation mit:



## Die Leistungen des Optifast-52-Programms

Mehr Lebensqualität durch weniger Gewicht!

# M Medizinische Betreuung

- **Medizinische Anamnese**  
(Eingangsuntersuchung)
- **Ärztliche Eingangsuntersuchung, Ganzkörperstatus**  
Allgemein, Kopf und Hals, Herz und Lunge, Abdomen, Wirbelsäule, Extremitäten, Nervensystem
- **EKG**  
(Zu Beginn und nach ärztlichem Ermessen im laufenden Programm)
- **Röntgen auf ärztliche Anordnung**
- **Feststellung der Teilnahmefähigkeit Risikoeinstufung**  
(Ggf. bei Ablehnung Beratung über alternative Möglichkeiten)
- **Fortlaufende Bestimmung und Bewertung adipositasrelevanter Parameter**  
BMI, Taille-/Hüftverhältnis (WHR)
- **Umfangreiche Laboruntersuchungen zur medizinischen Sicherheit und Therapiekontrolle im laufenden Programm**  
(Aufschlüsselung siehe Rückseite)
- **Wöchentliche Arztvisite mit Kontrolluntersuchungen**
  - Zwischenanamnese
  - Erfassung von Blutdruck, Puls und Körpergewicht
  - Überprüfung der Laborergebnisse
  - Kontrolle der Gewichtskurve
  - Durchsprache der Befindlichkeit
  - Ggf. Blutzuckerkontrolle bei Diabetikern
  - Körperliche Untersuchungen bei Gesundheitsstörungen
  - Verbale Intervention bei labilen Teilnehmern
- **Dokumentation der Nebenwirkungen**
- **Dokumentation der Begleitmedikation bzw. deren Abänderung**
- **Eingangsinformation für Hausarzt und fortlaufende medizinische Berichte über Teilnehmer an Hausarzt (sofern vom Teilnehmer gewünscht)**
- **Koordination therapeutischer Maßnahmen mit Hausärzten und Krankenhausärzten, z.B. bei Änderung der Medikation, anstehenden Operationen**
- **Berichte an Krankenkassen**  
(sofern gefordert)
- **Abschlussuntersuchung**

25  
ARZT-  
TERMINE

13  
WIEGE-  
TERMINE

# E Ernährungsberatung

- **Vermittlung von aktuellen Themen und Grundinformationen**
- **Einführung in das Essen und Trinken nach der Modifizierten Fastenphase**
- **Praxisrelevante Umsetzung von Ernährungswissen**
  - Umgang mit Süßigkeiten, Alkohol und Fast Food
  - Etikettenkunde
  - Fettarme Zubereitung
- **Kontinuierliches Training anhand von Praxisbeispielen**
  - Einkauf
  - Vorratshaltung
  - Essen in der Familie
  - Essen im Beruf
  - Essen am Buffet
  - Restaurantbesuche
- **Gemeinsame Kochabende mit der Gruppe**
- **Rezept- / Menüauswahl**

21  
GRUPPEN-  
SITZUNGEN

# V Verhaltenstraining

Dokumentation der Problemlösungsmodelle im Teambegleiter

- **Vermittlung von folgenden Kenntnissen**
  - Dauerhafte Coping-Strategie
  - Gegenregulationsstrategien
  - Selbstbeobachtung der Gruppenmitglieder
  - Situationsanalysen
  - Essstörungen
  - Selbstakzeptanz
  - Rehabilitation
- **Rückfallprophylaxe**

32  
GRUPPEN-  
SITZUNGEN

# B Bewegungstherapie

- **Training der Herz-Kreislauf-Ausdauerleistungsfähigkeit**
  - Walking
  - Jogging
  - Gymnastik
  - Rad fahren
  - Schwimmen
  - Spazieren gehen
- **Gymnastiktraining**
  - Muskelkraftausdauer
  - Flexibilität
- **Alltagsaktivitätssteigerung**
- **Rückfallmanagement**
- **Motivation**

38  
GRUPPEN-  
SITZUNGEN

# Laboruntersuchungen im Rahmen des Optifast-52-Programms

Programmwoche	EU	4. Woche	7. Woche	14. Woche	26. Woche	49. Woche
Kleines Blutbild	x			x	x	x
GPT	x	x	x	x	x	x
gamma-GT	x	x	x	x	x	
Glucose	x	x	x	x	x	x
ges. Bilirubin	x					
Kreatinin	x	x	x	x	x	x
Harnsäure	x	x	x	x	x	x
Cholesterin	x			x	x	x
HDL-Cholesterin	x			x	x	x
LDL-Cholesterin	x			x	x	x
Triglyceride	x			x	x	x
Kalium	x	x	x	x	x	x
Natrium	x	x	x	x	x	x
TSH-basal	x					
Urinstatus	x		(x)			

(x) = optional

In Kooperation mit:



## Medikal

Zentrum für ambulante  
Adipositas Therapie

Museumstraße 31  
4020 Linz

Tel: +43-732-77 08 33 - 42

Fax: +43-732-78 17 38

E-Mail: office@medikal.at

www.medikal.at



Medikal ist eine Einrichtung der forte  
FortBildungszentrum der Elisabethinen Linz GmbH&CoKG



**forte**  
FortBildungszentrum  
Elisabethinen Linz