Kosten
Eine Kostengutsprache wird nach der ärztlichen Abklärung durch die SRO AG eingeholt. Die Krankenkasse entscheidet, ob sie die Kosten übernimmt.
Die Teilnahme ist auch als Selbstzahler möglich, Preis auf Anfrage.
Allfällige Beiträge aus der Zusatzversicherung können Sie direkt bei Ihrer Krankenkasse anfragen.

Weitere Informationen
Für weitere Informationen oder bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Kontakt
SRO AG
ZESA – Zentrum für Essstörungen und Adipositas
Hauptgebäude, 2. OG
St. Urbanstrasse 67
4900 Langenthal

T 062 916 33 44
zesa@sro.ch
www.sro.ch/zesa

Mehr Informationen finden Sie auf der Homepage.

Gemeinsam unterwegs.

SRO AG
Spital Region Oberaargau
St. Urbanstrasse 67
4900 Langenthal
062 916 31 31
info@sro.ch
www.sro.ch

@sroag
@sro.ag
SRO AG

50005065 06.2023

spital
region
oberaargau

Adipositas-Programm

Kompetente Begleitung bei Übergewicht

Gemeinsam unterwegs.

Liebe Patientin, lieber Patient

Jeder Mensch mit Übergewicht hat eine eigene Geschichte und individuelle Bedürfnisse.

Durch die Zusammenarbeit von verschiedenen Fachdisziplinen und Ärztinnen und Ärzten ist eine umfassende und kompetente Betreuung möglich.

Für Ihren Weg wünschen wir Ihnen viel Ausdauer, Spass und Erfolg!

Programmziele

- Sie erkennen Zusammenhänge zwischen Ihrem Lebensstil und Ihrem Übergewicht
- Sie wissen, was Sie bei der Bewegung, Ernährung sowie der Emotionsregulation beachten müssen
- Die Arbeit in der Gruppe sowie die konsequente Teilnahme am Programm unterstützen Sie, Ihr Verhalten nachhaltig zu ändern
- Sie reduzieren und stabilisieren Ihr Gewicht
- Sie wissen, was Sie brauchen, damit Sie auch nach dem Programm weiter auf Ihrem Weg bleiben

Programminhalte

Durch die Steigerung der körperlichen Aktivität soll die Freude an der Bewegung entdeckt und gefördert werden. Sie lernen verschiedene Bewegungsformen kennen wie Gymnastik, Stationentraining an Geräten, Bewegen und Entspannen sowie Nordic Walking. Daneben führen Sie regelmässig selbstständig Bewegungseinheiten durch.
In der Ernährungsberatung stehen die Vermittlung von aktuellem Wissen und die praktische Umsetzung im Alltag im Zentrum.
In den Stunden der Emotionsregulation geht es um das Bewusstwerden und Annehmen der eigenen Essgewohnheiten und der damit verbundenen Gefühle. Körperwahrnehmungsübungen, Gruppengespräche und Hintergrundinformationen unterstützen Sie bei der Veränderung Ihrer Gewohnheiten.

Zielgruppen

Übergewichtige Personen mit einem

- Body-Mass-Index ab 30 kg/m^2 oder
- Body-Mass-Index ab 28 kg/m^2, falls weitere Risikofaktoren oder Folgeerkrankungen vorliegen wie z. B.: Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder metabolisches Syndrom

Body-Mass-Index berechnen (BMI)

Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch Körpergrösse in Metern im Quadrat:

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

Gruppenprogramm

Nach der individuellen ärztlichen und physiotherapeutischen Abklärung findet das Programm in der Gruppe statt. Es können maximal 12 Personen teilnehmen.

Zeitaufwand und Dauer

Das Adipositas-Programm dauert ein Jahr. Einmal wöchentlich findet eine Gruppenlektion statt. Neben den Gruppenterminen üben Sie regelmässig mindestens 2 Stunden pro Woche individuell.

Kursleitung

Der Kurs wird von Fachärztinnen / Fachärzten, dipl. Therapeutinnen / Therapeuten und Beraterinnen / Berater geleitet.

Anmeldung

Die definitive Anmeldung ist nur über die Adipositas-Sprechstunde möglich. Lassen Sie sich bei Interesse von Ihrer Hausärztin / Ihrem Hausarzt ins Zentrum für Essstörungen und Adipositas (ZESA) zuweisen.