#### 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

**Spital Langenthal** 

Physio-Fit/Physiotherapie St. Urbanstrasse 67 4900 Langenthal

T 062 916 34 70 physio.lan@sro.ch Gemeinsam unterwegs.

SRO AG

Spital Langenthal
St. Urbanstrasse 67
4900 Langenthal
T 062 916 31 31
info@sro.ch
www.sro.ch

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 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 eine Bewegungseinheit pro Woche selber 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<sup>2</sup> oder
- Body-Mass-Index ab 28 kg/m², 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:

# Gruppenprogramme

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. Während den drei Intensivwochen zu Beginn jedes Trimesters findet das Gruppenprogramm zweimal wöchentlich (Dienstag und Freitag ab 18 Uhr) statt. Anschliessend findet eine Gruppenlektion pro Woche am Dienstagabend statt. In den Schulferien finden keine Gruppenstunden statt. Neben den Gruppenterminen wird individuelles, regelmässiges Üben erwartet.

# Kursleitung

Der Kurs wird von Fachärzten, dipl. Therapeutinnen und Beraterinnen geleitet.

# Anmeldung

Die Anmeldung für das Adipositas-Programm erfolgt über Ihren Hausarzt oder den Spezialisten.

SRO AG

# Spital Langenthal

Medizinische Klinik T 062 916 34 95 medseklan@sro.ch