

Ruhrtalklinik – Gesundheit / Reha für geistig Behinderte Mitmenschen -
58733 Wickede/Ruhr – ☎ 02373-926400

Gesundheitserziehung für adipöse Patienten und Patienten mit Stoffwechselerkrankungen

Seit mehreren Jahren wird hier in der Klinik ein Gesundheitserziehungsprogramm für übergewichtige Patienten durchgeführt, das in modifizierter Form auch auf Stoffwechselstörungen übertragbar ist.

Die wesentlichen inhaltlichen und strukturellen Gesichtspunkte sind aus dem beigefügten Organigramm ersichtlich.

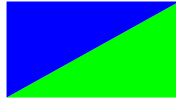
Nach Erstellen eines Verhaltensprotokolls wird durch eine dem intellektuellen Leistungsvermögen der Patienten angepaßte modifizierte Verhaltenstherapie versucht, die nach der Verhaltensbeobachtung festgestellten pathologischen Eßverhaltensweisen und Eßgewohnheiten auch auf Dauer zu verändern.

Ausgehend davon, daß die meisten Patienten in Wohnheimen leben oder in Werkstätten für Behinderte tätig sind und damit an einer Gemeinschaftsverpflegung teilnehmen, ergibt sich, daß in der Regel kein persönlicher Einfluß auf die Gestaltung der Hauptmahlzeiten genommen werden kann.

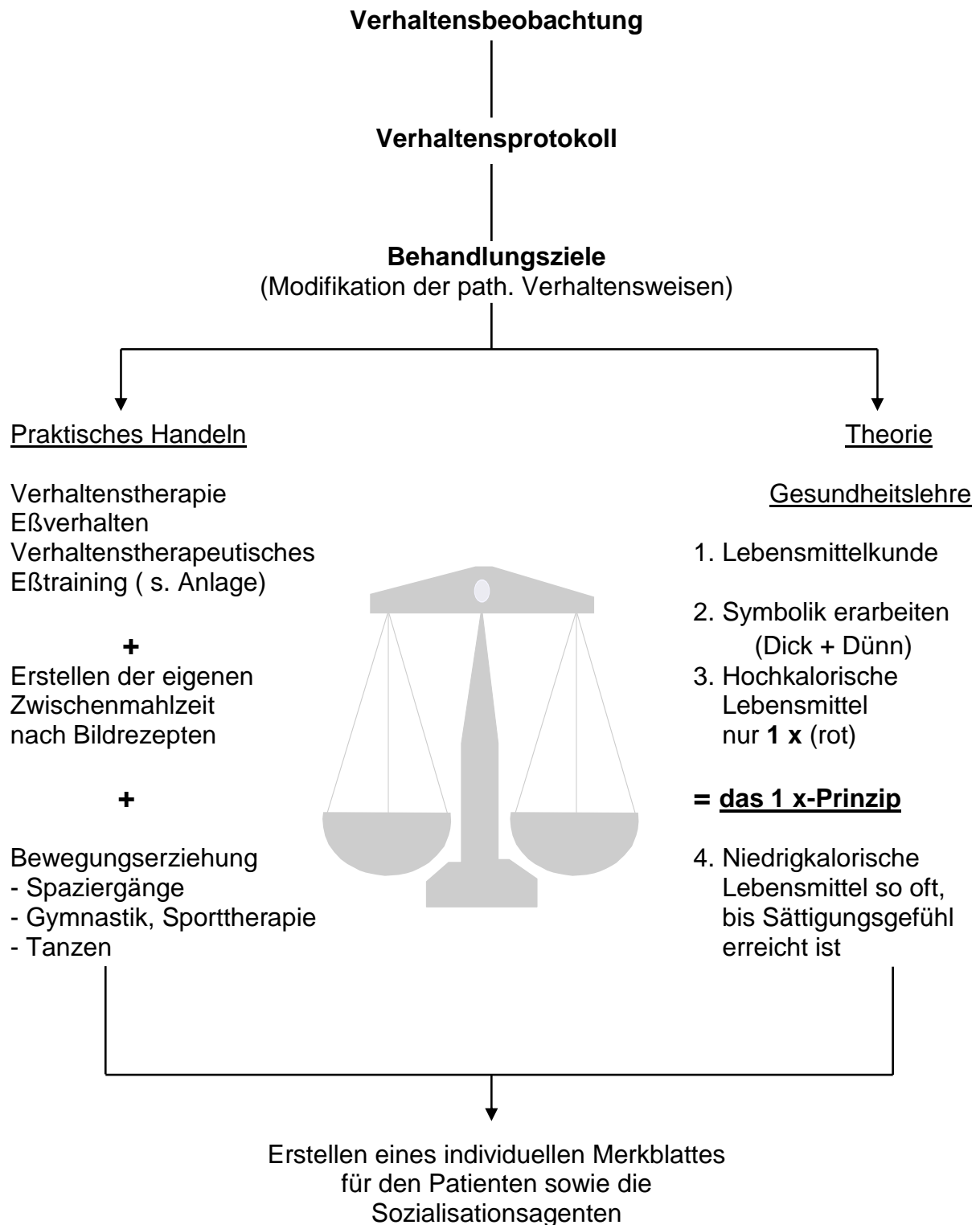
Damit kann hier nur das „**1 x Prinzip**“ angewendet werden, dessen Erarbeitung das wesentliche Lernziel der Gesundheitslehre und des verhaltenstherapeutischen Eßtrainings ist.

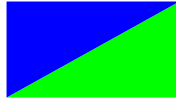
Lediglich auf die sogenannten Zwischenmahlzeiten (Essen während der Pausen, beim Fernsehen, beim Lesen, bei sonstigen Freizeitbeschäftigungen) hat der Patient einen direkten Einfluß. Diesbezüglich erlernt er hier anhand von Bildrezepten die Herstellung eigener kleiner Zwischenmahlzeiten, die kalorienfrei oder zumindest kalorienarm sind und mit geringem Aufwand zubereitet werden können. Damit wird ihm die Möglichkeit gegeben, zumindest sein Eßverhalten in diesem Bereich aktiv zu verändern.

Die hier im Rahmen der Gesundheitserziehung erarbeiteten Verhaltensmuster und Ernährungsprinzipien werden dann in einem individuell auf den Patienten zugeschnittenen Merkblatt sowohl dem Patienten als auch seinen Sozialisationsagenten zur Verfügung gestellt. Damit soll sichergestellt werden können, daß die hier erworbenen Kenntnisse auch nach Beendigung der stationären Heilbehandlungsmaßnahme weiter angewendet werden können.



Das Programm der Gesundheitserziehung





In Anlehnung an unser Informationsblatt „Gesundheitserziehung für adipöse Patienten und Patienten mit Stoffwechselerkrankung“ stellen wir Ihnen dar, wie hausintern die Inhalte der Gesundheitserziehung vermittelt werden.

Nachdem im Rahmen der ärztlichen Aufnahmeuntersuchung eine Teilnahme am Adipositasprogramm vorgesehen ist, nehmen diese Patienten aktiv an der Gesundheitserziehung teil. Dazu zählen einerseits Ernährungslehre, Gruppenkochkurse, Eßtraining sowie Bewegungslehre. Alle diese vier Elemente zusammen, sichern den Erfolg des Gesundheitsprogramms.

Unter Berücksichtigung der intellektuellen Fähigkeiten unserer Patienten erlernen diese spielerisch, in Gruppenarbeiten und unter Anleitung kalorienarme von kalorienreicher Kost zu differenzieren. Bekannte Symbole aus dem täglichen Leben - z.B. Fußgängerampelzeichen – werden in leicht abgewandelter Form für unsere Belange adaptiert. So repräsentieren die grünen Symbole dem Patienten, dass er von dieser Nahrung unbegrenzt essen darf. Das Symbol mit der Ampelfarbe „Rot“ signalisiert dem Patienten „Achtung – kalorienreiche Nahrung !!“ wenig essen.

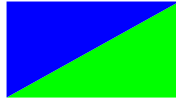
Zu den Hauptmahlzeiten Frühstück, Mittag und Abend werden diese Symbole neben den Speisen aufgestellt. Als Ergänzung zu den Hauptmahlzeiten werden stündlich Zwischenmahlzeiten gereicht, von denen unsere Patienten soviel Essen dürfen, wie sie mögen. Darüber hinaus ist es extrem wichtig, viel zu trinken. Zu jeder Mahlzeit wird stilles Wasser aus unserer eigenen Quelle gereicht. Diese Quellen sind an zwei Stationen im Haus jederzeit benutzbar. Darauf werden die Patienten mehrmals hingewiesen. Wer viel trinkt, braucht weniger essen.

Obwohl sich die gereichten Speisen nicht unterscheiden, wurden aus taktischen Überlegungen zwei Speiseräume installiert. Der eine für unsere Normalköstler, die beliebig viel essen dürfen und der andere für unsere adipösen Patienten, die reduzierte Mengen erhalten.

Auch in den Unterrichtseinheiten werden die Symbole immer wieder aufgegriffen, z.B. bei Themen, in denen über die Konsistenz von Nahrung gesprochen wird. Es wird versucht, den Patienten ein Bewußtsein von Fetten, Kohlenhydraten oder Eiweißen zu vermitteln.

Am Ende einer jeden Unterrichtseinheit wird dem Patienten seine Teilnahme durch ein Abstempeln in seinem Arbeitsblatt bestätigt.

Unerläßlicher Bestandteil des Adipositasprogramms ist das Wiegen. Zweimal wöchentlich geschieht dieses. Primäres Ziel ist es, einen Verlauf über die Gewichtsentwicklung zu dokumentieren. Jede Einheit wird in einen



Verlaufsbogen eingetragen, aus der sich eine sinkende, steigende oder gleichbleibende Entwicklung ergibt. Natürlich erhoffen wir uns für unsere Patienten einen sinkenden Verlauf, so dass dem Patienten sein Erfolg vor

Augen geführt wird und er dadurch eine verstärkte Motivation für sein Weitermachen hat. Erfolg bestärkt!

Durch interdisziplinäre Zusammenarbeit mit dem Therapeutenteam wird der adipöse Patient auch im Rahmen der Bewegungserziehung umfassend eingebunden. Dazu zählen neben der verordneten Gymnastik auch Spaziergänge verschiedener Wegstrecken, die von der Gesundheitserziehung durchgeführt werden.

Last but not least wird dem Patienten am Ende seines Kuraufenthaltes während der Abschlußbesprechung innerhalb der Abnehmergruppe eine Urkunde ausgehändigt. Das ist einerseits eine Anerkennung für sein Engagement, seine Entbehrungen und natürlich auch für seinen Erfolg. Andererseits dient die Abschlußveranstaltung den anderen Gruppenmitgliedern dazu, in die Fußstapfen der abreisenden Patienten zu treten, um ebenfalls belohnt zu werden. Erfolg durch Belohnung!!

Jeder Patient verläßt die Ruhrtalklinik mit seiner Arbeitsmappe, Wiegekurve, Urkunde, Rezepten und verschiedenen Anleitungen. Diese sollen helfen, das Erlernte auch in heimischer Umgebung zu leben.

