

MediKcal

Zentrum für ambulante Adipositas Therapie

In Kooperation mit:



Erfolgreich und **nachhaltig** abnehmen
mit professioneller Unterstützung

Mehr Lebensqualität durch weniger Gewicht!



Im Adipositaszentrum Medikcal werden folgende Therapieprogramme angeboten:

- Jahresprogramm (Optifast-52-Programm)
- Nachsorgeprogramm
- Kurzprogramm
- Individualprogramm

In dieser Broschüre wird das Jahresprogramm vorgestellt. Infos zu den anderen Programmen können unter office@medikcal.at oder +43-732-7676 5793 angefordert werden.

Das 52-wöchige Jahresprogramm ist ein medizinisch geführtes, ambulantes Therapiekonzept für eine sichere und dauerhafte Gewichtsabnahme.

Dieses Programm ist speziell für krankhaft übergewichtige Menschen mit einem Body Mass Index (BMI) von über 30 zugeschnitten.

Der BMI ist ein Maß zur Beurteilung des Körpergewichtes und lässt sich wie folgt berechnen:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Körpergröße in m})^2}$$

Beispiel: Eine Person mit 1,65m Körpergröße und 110kg Körpergewicht hat einen BMI von:

$$\frac{110}{(1,65)^2} = 40,4$$

Mit der Teilnahme am OPTIFAST®-52-Programm haben Sie die Möglichkeit, sicher und langfristig Ihr Gewicht zu reduzieren. Dabei werden Sie durch Ärzte, Diätologen, Physiotherapeuten und Psychologen bzw. Psychotherapeuten professionell begleitet und schrittweise an einen neuen, gesunden Lebensstil herangeführt.

Auf diese Weise können Sie nicht nur Ihre Lebensqualität verbessern, sondern auch zahlreiche übergewichtsbedingte, medizinische Risiken verringern.

Durchgeführt wird das Programm ambulant im Rahmen wöchentlicher Gruppentreffen im Adipositaszentrum Medikcal. Medikcal ist ein Projekt der Elisabethinen Gesundheitsmanagement GmbH & Co KG. Die Betreuung durch Diätologen (Abwaage, Blutdruck messen, Ausgabe Formeladiät), sowie die persönlichen Arzttermine, finden in der Stoffwechsellambulanz des Ordensklinikum Linz Elisabethinen statt. Die Gruppenschulungen (Ernährung und Verhaltenstraining) und die Bewegungseinheiten werden im Medikcal Zentrum abgehalten. Die Kochabende werden in der Lehrküche der Fachhochschule für Gesundheitsberufe Diätologie durchgeführt.



DAS TEAM

Ein professionelles Spezialistenteam begleitet Sie während des gesamten OPTIFAST®-52-Programms regelmäßig und intensiv.

GRUPPENLEITER

Ihr Ansprechpartner rund um das Programm.

ÄRZTE

Medizinische Eingangsuntersuchung, regelmäßige Arztvisite mit Kontrolluntersuchung, Laborkontrollen, Kontrolle des Therapieverlaufs etc.

DIÄTOLOGEN

Essen und Trinken nach der Fastenphase, Ernährung in Theorie und Praxis, Kochabende, Menü- und Rezeptauswahl, Einkaufstraining etc.

PSYCHOLOGEN

Gruppenführung, Beratung, Verhaltenstraining, Problemintervention, Rückfallprophylaxe etc.

PHYSIOTHERAPEUTEN

Bewegung (Kraft und Ausdauer), Entspannung, Motivation, Alltagsaktivitäten, Übungsprogramme etc.

VOR DEM START

Bevor Sie mit OPTIFAST®-52 starten können empfehlen wir Ihnen:

1. INFOGESPRÄCH

Als ersten Schritt empfehlen wir Ihnen die Teilnahme an einem Informationsgespräch. Die Infogespräche werden regelmäßig in der Stoffwechselambulanz des Ordensklinikum Linz Elisabethinen angeboten. Bei diesen Terminen erhalten Sie wichtige Informationen über Programmablauf, und Bezuschussung durch Krankenkassen. Jederzeit können Sie auch Infomaterial per Mail oder per Post anfordern oder sich telefonisch unter **+43-732-7676 5793** informieren.

2. GRUPPENLEITER-GESPRÄCH

Sie führen mit der Gruppenleitung ein ausführliches Gespräch über formale und organisatorische Details des Programmes. Weiters wird bei diesem Termin der Behandlungsvertrag besprochen und es werden Termine für die medizinische und psychologische Eingangsuntersuchung vereinbart.

3. EINGANGSUNTERSUCHUNGEN

Nach der Unterzeichnung des Behandlungsvertrages sind bis zum Gruppenstart noch folgende Termine zu absolvieren: Blutabnahme, medizinische Eingangsuntersuchung, psychologisches Eingangsgespräch, EKG und Thoraxröntgen nach ärztlichem Ermessen.

4. GRUPPENSTART

Alle bis dahin noch offenen Fragen klären Sie bitte mit der Gruppenleitung.

IHR WEGWEISER

Das OPTIFAST®-52-Programm dauert insgesamt 52 Wochen und gliedert sich in fünf unterschiedliche Phasen:

FASTENPHASE

**12
Wochen**

VORBEREITUNGSPHASE

**1
Woche**

STABILISIERUNGSPHASE

**31
Wochen**

UMSTELLUNGSPHASE

**8
Wochen**

NACHBETREUUNG

**individuell
vereinbar**

1. DIE VORBEREITUNGSPHASE
2. DIE FASTENPHASE
3. DIE UMSTELLUNGSPHASE
4. DIE STABILISIERUNGSPHASE
5. DIE NACHBETREUUNG

DIE PHASEN

1. DIE VORBEREITUNGSPHASE

1 WOCHEN

Arzt und Psychologe (Team Medikcal) haben festgestellt, dass Ihr Gesundheitszustand eine Teilnahme am OPTIFAST®-52-Programm zulässt.

In dieser Woche wird Ihr bisheriges Bewegungs- und Ernährungsverhalten analysiert. Die ermittelten Werte liefern die Basis für die individuelle Betreuung während des Programms.

Bei Eignung wird Ihr Hausarzt, selbstverständlich mit Ihrem Einverständnis, über die Teilnahme am OPTIFAST®-52-Programm informiert.



2. DIE FASTENPHASE

12 WOCHEN

In dieser Phase können Sie eine erhebliche Gewichtsverringerung erzielen.

Sie werden sich in diesen Wochen ausschließlich von OPTIFAST®-professional ernähren und nehmen täglich nur 800 kcal zu sich. Trotzdem wird Ihr Körper mit allen essentiellen Nährstoffen wie Eiweiß, Kohlenhydraten, Vitaminen, Mineralstoffen und prebiotischen Ballaststoffen versorgt. So nehmen Sie gesund ab und bleiben trotzdem leistungsfähig.

OPTIFAST®-professional

- diätisches Lebensmittel
- mit prebiotischen Ballaststoffen
- vollbilanziert
- attraktive Geschmacksvarianten:
Vanille, Schokolade, Kaffee, Tomate, Gemüse und Kartoffel-Lauch

In der Fastenphase trennen Sie sich bewusst von Ihrem alten Ernährungsverhalten und werden schrittweise an ein neues Verhalten herangeführt.

Gleichzeitig wird mit Ihnen ein Bewegungsprogramm erarbeitet, das mit Gymnastik, physiotherapeutischen Kräftigungsübungen und leichter Ausdauerbewegung beginnt.

3. DIE UMSTELLUNGSPHASE

8 WOCHEN

Jetzt beginnt die schrittweise Umstellung auf eine ausgewogene Mischkost. Das Medikal-Team unterstützt Sie gezielt.

Sie gestalten Ihre individuellen Ernährungspläne, damit Sie sich mit Ihrem neuen Essverhalten wohlfühlen können.

Gleichzeitig wird das Bewegungsprogramm ausgebaut und vertieft.

4. DIE STABILISIERUNGSPHASE

31 WOCHEN

Mit ausgewogener Mischkost können Sie Ihr Gewicht weiterhin reduzieren. Das neu erlernte Ess- und Bewegungsverhalten wird intensiv trainiert und gefestigt. Das Verhaltenstraining ermöglicht eine Nachhaltigkeit Ihres Erfolges, indem Sie die schwierigen Alltagssituationen schrittweise verändern.

Sie lernen

- Mögliche Ausrutscher zu verarbeiten und zu bewältigen
- Strategien, um Ihr reduziertes Gewicht zu halten.
- Eine neue Qualität des Kochens während der Kochabende kennen
- Die Zubereitung schmackhafter Gerichte
- Den sinnvollen Einsatz von Tiefkühl- und Fertiggerichten

Intensivierung der Alltagsaktivitäten und Kenntnisse über Rückfallprävention machen Sie stark für die Zeit nach dem OPTIFAST®-Programm.



DER ABLAUF

Im Verlaufe des 52-wöchigen Programms finden wöchentliche Gruppentreffen von durchschnittlich 3,5 Stunden im Medikcal statt. Die Gruppengröße von ca. 15-17 Teilnehmern gewährleistet eine angenehme und motivierende Atmosphäre. Der Abend beinhaltet die medizinische Kontrolle, das diätologische Gespräch mit Abwaage, das Bewegungsprogramm und die therapeutisch geleitete Gruppensitzung.

DAS ZIEL

Sie erlernen und trainieren ein neues Ess- und Bewegungsverhalten mit Steigerung der Alltagsaktivität und Bewegung, um den erzielten Gewichtsverlust langfristig zu erhalten.

In Absprache mit dem Arzt und dem Therapeuten team können Sie auch nach der Fasten- und Umstellungsphase Ihr Gewicht weiter reduzieren.

Sie festigen die Sicherheit im Umgang mit der neu angeeigneten Lebensweise. Das Training wird Ihnen Wege aufzeigen, unterschiedliche Rückfallsituationen zu vermeiden und zu bewältigen, dies gewährleistet ein dauerhaftes Gewichtsmanagement.

Das OPTIFAST[®]-Programm schafft beste Voraussetzungen, Ihre Lebensqualität zu steigern und Ihren individuellen, gesunden Lebensstil zu entwickeln.

DIE KOSTEN

Die genauen Kosten entnehmen Sie bitte dem beigelegten Finanzierungsmodell.

Alle oberösterreichischen Krankenkassen (OÖGKK, BVA, SVA, SVB, LKUF, KFG, KFL, VAEB, KFA, KFW, MKF) übernehmen eine Teilkostenrefundierung. Details dazu im beigelegten Finanzierungsmodell.

DER AUSBLICK

Nach Abschluss des Optifast-52-Programms bietet Ihnen Medikcal eine Vielzahl von Möglichkeiten um weiterhin betreut zu werden:

- Nachsorgeprogramm (Teilfinanzierung durch Krankenkassen)
- Kurzprogramm
- Individuelle Einzelbetreuung (Medizin, Ernährung, Bewegung, Psychologie)
- Regelmäßige Gewichtskontrolle und Körperfettmessung
- Bewegungsgruppe
- Kochworkshops

Ihr Medikcal-Team hilft Ihnen auch nach Abschluss des Programms jederzeit gerne bei individuellen Problemen.

Kontaktieren Sie uns einfach unter:

+43-732-7676 5793
office@medikcal.at

Besuchen Sie uns auch im Internet unter:

www.medikcal.at
www.optifast.de

Die Krankenkassen übernehmen als freiwillige Leistung unter nachstehenden Voraussetzungen einen beachtlichen Teil der Kosten.

Voraussetzung für diese Teilfinanzierung:

- Der Teilnehmer hat einen BMI von 40 oder darüber
- Der Teilnehmer hat einen BMI von 35 oder darüber und behandlungsbedürftige Begleiterkrankungen wie z.B. manifesten Diabetes mellitus, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörung, etc.
- Der Teilnehmer muss das Programm erfolgreich beenden und nach dem Therapieprogramm mindestens 15% des Ausgangsgewichts abgenommen haben.
- Der Teilnehmer darf während des 52-wöchigen Programms nicht öfter als 8x fernbleiben.

Eine weitere finanzielle Beteiligung kann beim Unterstützungsfond der OÖGKK beantragt werden. Informationen erhalten Sie telefonisch unter 057807/103850.

Allgemeine und detaillierte Anfragen zur Finanzierung des Medikcal Programms richten Sie bitte an:

Mag. Martina Müller, Diätologin und Gesundheitswissenschaftlerin, Programmleitung

Telefon: +43-732-7676-5793

Email: office@medikcal.at

VOM 150-KG-MANN ZUM SPORTLICHEN MOUNTAINBIKER

Was er geschafft hat, darum beneiden ihn viele. Wilhelm Lehner aus Traberg im Mühlviertel hat eine 180 Grad-Wende in seinem Leben absolviert und sich förmlich halbiert. Auf Empfehlung seiner Hausärztin nahm er am Medikcal-Abnehmprogramm teil und wurde innerhalb eines Jahres zu einem der erfolgreichsten Absolventen des medizinisch geführten Adipositasprogramms der Elisabethinen.



Den sympathischen Tischlermeister plagten arge Rückenschmerzen, die auf sein Körpergewicht von 157kg zurückzuführen waren.

Die regelmäßigen Aufforderungen seiner Hausärztin doch endlich etwas abzunehmen, sind anfänglich auf wenig Begeisterung gestoßen. „Sie hat mir medikcal als einzige Alternative vorgeschlagen, alles andere mache keinen Sinn“, erinnert sich Lehner.



Medikcal
Zentrum für ambulante Adipositas Therapie

Medikcal
Zentrum für ambulante
Adipositas Therapie

ZENTRUM

Medikcal Linz
Lederergasse 32
4020 Linz

Tel: +43-732-7676-5793
E-Mail: office@medikcal.at

www.medikcal.at

ZWEIGSTELLEN

Medikcal Bad Leonfelden
Vortuna Gesundheitsresort

Medikcal St. Georgen i. Attergau
Rehabilitationszentrum Am Kogl

Medikcal Bad Ischl
Mercur Lifestyle Spa in der Villa Seilern