

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)			
HbA _{1c}	x					x

(x) = optional

In Kooperation mit:



Medikcal
Zentrum für ambulante Adipositas Therapie

Medikcal
Zentrum für ambulante Adipositas Therapie

ZENTRUM

Medikcal Linz
Lederergasse 32
4020 Linz

Tel: +43-732-7676-5793
Fax: +43-732-7676-5796
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
Merkur Lifestyle Spa in der Villa Seilern



Medikcal

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)
- **Regelmäßige 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**

19
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