

**Kompetenzzentrum
für Essverhalten, Adipositas
und Psyche KEA**



Körperwahrnehmung
Physiotherapie
Ernährungsberatung
Psychotherapie

Das KEA der Spital Zofingen AG hilft

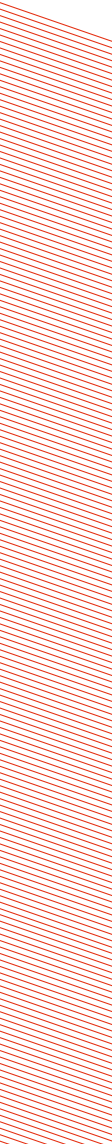
Das Kompetenzzentrum für Essverhalten, Adipositas und Psyche (KEA) der Spital Zofingen AG bietet ein modernes, multiprofessionelles und nachhaltiges Einzel- oder Gruppenbehandlungskonzept für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit Essverhaltens- und Gewichtsproblemen an. Die Behandlungen werden ambulant durchgeführt. Durch die Kombination von medizinischem Assessment, psychologischer und physiotherapeutischer Diagnostik, Ernährungsberatung sowie Körperwahrnehmungstherapie können individuelle Strategien entwickelt werden. Ziel der Abklärung ist es, jeder Patientin und jedem Patienten eine individuelle Behandlungsempfehlung zu geben. Damit soll auch die Entwicklung einer neuen oder bereits vorhandenen Folgeerkrankung verhindert werden. Die Empfehlungen betreffen die Bereiche Essverhalten, körperliche Aktivität und Stressbewältigung.

Behandlung für Menschen mit Übergewicht / Adipositas

Welche Personen sprechen wir an?

- Übergewichtige Personen mit einem Body-Mass-Index ab 30 kg/m^2 oder
- Personen mit einem Body-Mass-Index ab 25 kg/m^2 mit weiteren Risikofaktoren oder Folgeerkrankungen wie z. B. Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen oder metabolisches Syndrom

Personen mit ausgeprägtem Übergewicht haben meist einen langen Leidensweg hinter sich, der durch diverse



Therapieversuche, kurzfristige Erfolge, erneute Gewichtszunahmen, abnehmendes Selbstwertgefühl bis hin zu Krisen und Depressionen gekennzeichnet ist. Häufigste Ursache des Misserfolgs ist das Fehlen eines umfassenden Therapiekonzepts. Ziel der Behandlung ist eine nachhaltige Gewichtsreduktion. Folgende zentrale Themen bilden den Schwerpunkt der Behandlung: Veränderung des Lebensstils, Umstellung der Ernährungsgewohnheiten, Steigerung der körperlichen Aktivität, Aufarbeitung emotionaler und sozialer Probleme. Hinzu kommen spezifische Massnahmen wie die Optimierung der medikamentösen Therapiemöglichkeiten oder – falls notwendig – der Beizug der Adipositas-Chirurgie.

Einzelbetreuung

Unter Berücksichtigung der individuellen Situation werden nach einer Vorabklärungsphase Therapievorschläge aus den verschiedenen Fachgebieten besprochen und die nachfolgenden Behandlungsschritte festgelegt. Die Therapie wird der individuellen Lebenssituation der Betroffenen (Beruf, Familie) angepasst und kann daher sehr flexibel gestaltet sein.

Gruppenbetreuung

Nach einer Vorabklärungsphase erfolgt eine bis zu 2 Jahre dauernde Gruppentherapie (Adifit-Gruppenprogramm, Teilnehmerzahl 6 bis 8 Personen) mit anfänglicher mehrwöchiger Intensiv- und darauf folgender Nachbetreuungsphase, bestehend aus körperlicher Aktivität, Verhaltenspsychotherapie, Körperwahrnehmungstherapie und Ernährungsberatung. Die Gruppenbetreuung beansprucht in der Intensivphase 1 bis 3 Halbtage pro Woche, nach der Intensivphase bis zum Abschluss der Behandlung noch 1 bis 2 Sitzungen pro Monat.

Ambulante Behandlung für Menschen mit Essverhaltensstörungen

Welche Personen sprechen wir an?

- Personen mit Störungen des Essverhaltens wie Magersucht, Bulimie und anderen Essstörungen, unabhängig vom Gewicht.
- Wir helfen ebenso bei der Vermittlung an spezialisierte Fachstellen in der ganzen Schweiz sowie bei der Beratung von Angehörigen und anderen Bezugspersonen.

Wir bieten keine stationären Therapien an. Im Bedarfsfall überweisen wir an entsprechende Institutionen und Kliniken.

Im Rahmen einer sorgfältigen medizinischen und psychiatrischen Abklärung wird für die Betroffenen ein individuelles Behandlungskonzept aus den folgenden Bereichen zusammengestellt:

Einzelpsychotherapie

Angewendet werden kognitiv-verhaltenstherapeutische und systemische Verfahren; hier können auch Familienangehörige einbezogen werden. Beide Methoden sind in der Behandlung von Essstörungen etabliert und nachweislich wirksam. Je nach Situation werden zusätzlich Medikamente eingesetzt. Zur Abklärung und Behandlung von körperlichen Folgen der Essstörung werden unter Umständen weitere Spezialisten wie z. B. Gynäkologen und Zahnärzte hinzugezogen.

Gruppentherapie für Frauen mit Essverhaltensstörungen

Diese Gruppentherapie richtet sich nach den Grundsätzen der kognitiven Verhaltenstherapie, die sich bei der Behandlung von Essverhaltensstörungen als sehr

wirksam erwiesen hat. Die Gruppentherapie umfasst 25 Sitzungen und startet zweimal im Jahr.

Ziele

- Erarbeitung einer individuellen Problemsicht
- Ernährungsinformation
- Analyse des Ernährungszustandes und wenn nötig Therapie der Mangelernährung
- Begleitung bei der Umsetzung der Ernährungsziele
- Welche Funktion hat die Essverhaltensstörung in meinem Alltag?
- Wann genau und unter welchen Bedingungen tritt das Problemverhalten auf?
- Welche Gefühle werden durch das problematische Essverhalten beeinflusst?
- Hat meine Essstörung Auswirkungen auf mein Beziehungsverhalten?
- Gibt es biografische Ereignisse, die möglicherweise zu meinem problematischen Essverhalten geführt haben?

Voraussetzungen

Indikationsgespräch im KEA, gesicherte körpermedizinische bzw. hausärztliche Behandlung

Termine und Kosten

Kursdaten, Termine und Kosten entnehmen Sie dem Beilagenblatt.

Ambulante Ernährungsberatung/ stationäre Ernährungstherapie

Unsere diplomierten Ernährungsberater/-innen und -therapeuten/-innen Bsc Ernährung und Diätetik verfügen über evidenzbasiertes Wissen und spezialisierte Erfahrung bei Essverhaltensstörungen, Adipositas, prä- und postbariatrischer Betreuung, Diabetes mellitus und diversen anderen Themen. Sie vermitteln gezielte Ernährungsinformationen nach schulmedizinischen Grundlagen und erarbeiten im gemeinsamen Gespräch individuell angepasste Umsetzungsmöglichkeiten im Hinblick auf eine nachhaltige Ernährungsumstellung und Verhaltensänderung. Dazu gehören z. B. die Sicherstellung einer ausreichenden Energie- und Nährstoffzufuhr, Ernährungserziehung, wissenschaftlich gestützte Ernährungsempfehlungen und das Erarbeiten einer regelmäßigen Mahlzeitenstruktur. Unser qualifiziertes Team



arbeitet nach systemisch-lösungsorientiertem Ansatz. Dies bedeutet, dass wir gemeinsam mit den Betroffenen auf der Basis bereits vorhandener Ressourcen nach Lösungen suchen und diese in kleinen Schritten umzusetzen versuchen.

Ziele

- Vermittlung von Ernährungswissen (Ernährungsedukation)
- Optimierung des Essverhaltens nach individuell formulierten Zielen
- Fördern von Kapazität und Motivation zur Umsetzung von Strategien für gesundheitsfördernde Essgewohnheiten

Voraussetzungen

- Indikationsgespräch im KEA
- Regelmässige Sitzungsteilnahme
- Bereitschaft, sich auf Veränderungen einzulassen und sich auch zwischen den Terminen aktiv mit den Therapieinhalten auseinanderzusetzen

Termine

Die Kursdaten (Gruppenprogramm) oder individuellen Termine (Einzelprogramm) erhalten Sie in unserer Koordination oder Sie ersehen sie aus dem Beilageblatt.

Kosten

Die Kosten der Therapie werden von der Krankenkasse auf ärztliche Verordnung übernommen.

Stationäre Ernährungstherapie

Bei stationären Patientinnen und Patienten bieten wir mit der Ernährungstherapie und der Kostformabklärung zwei weitere Dienstleistungen an.

Im Rahmen des klinischen Ernährungsteams (KET) behandeln Ernährungstherapeuten/-innen in Absprache mit den verantwortlichen Ärztinnen und Ärzten und stehen in engem Kontakt mit dem interdisziplinären Team (Pflegefachfrauen, Logopädie, Küche, Roomservice etc.) Unter Berücksichtigung der medizinischen Indikation und der individuellen Bedürfnisse der Patientin oder des Patienten führen wir eine Analyse des Ernährungszustandes durch und bieten bei Bedarf situationsbezogene Interventionen an.

- Mitbeurteilung des Ernährungszustandes und Erstellen eines Ernährungsplans bei Malnutrition (NRS > 3), Sondenernährung und Trinknahrungen
- Optimierung der Ernährungssituation im Spital und Beratung für zu Hause (prä- und postoperativ, chronische Krankheiten des Verdauungstraktes u. a.)
- Organisation der enteralen Ernährung zu Hause
Zur Erhaltung bzw. Verbesserung des Ernährungszustandes wird der Einsatz von Ergänzungsnahrung, Sondenkost und/oder Speziallebensmitteln geplant und die eingeleiteten Massnahmen werden laufend überprüft. Dies gilt auch für die Ernährung und Beratung für zu Hause. Dabei sind folgende Bereiche abgedeckt:
 - Mangelernährung gemäss Nutritional Risk Score NRS
 - Diabetes mellitus
 - Postoperative Ernährung
 - Ernährung bei Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts
 - Nahrungsmittelallergien/-unverträglichkeiten
 - Künstliche Ernährung
 - Ernährung bei Nierenkrankheiten
 - Tageskliniken

Körperwahrnehmungstherapie

Durch eine achtsame Körperwahrnehmung (in Einzel- oder Gruppentherapie) wird die innere Flexibilität gefördert, die ein verbessertes Hin- und Herpendeln zwischen Gedanken, Gefühlen und körperlichen Empfindungen ermöglicht. Die Verbesserung der inneren Flexibilität führt zu einem konstruktiveren Umgang mit Emotionen und Spannungszuständen. Die Patienten lernen, wie sie ihre Aufmerksamkeit lenken, sich im Körper orientieren und eine Sprache für ihr eigenes Erleben finden. Indem sie ihre Gewohnheiten erkennen und andere Möglichkeiten erforschen, gewinnen Sie Sicherheit und Vertrauen. Die Therapie wird im Einzel- oder Gruppensetting angeboten.



Ziele

- Innehalten, mit allen Sinnen Da - sein.
- Sicherheit, Halt und Wohlbefinden im Körper erleben
- Eine Sprache für das eigene Erleben finden
- Auf Signale des Körpers achten lernen wie z.B. Hunger und Sättigung
- Merken, wie sich Fühlen, Denken und Empfinden im Körper zeigen und auf das Essverhalten auswirken
- Emotionen, Stress und Spannungen regulieren lernen
- Im Kontakt sein mit sich und anderen: für sich einstehen, Grenzen setzen, Nähe zulassen

Voraussetzungen

- Indikationsgespräch im KEA
- Bereitschaft, sich auch im Alltag mit den Therapieinhalten auseinanderzusetzen
- Gruppenangebote können nur als Ganzes besucht werden.

Termine

Die Kursdaten (Gruppenprogramm) oder individuellen Termine (Einzelprogramm) erhalten Sie in unserer Koordination oder Sie ersehen sie aus dem Beilageblatt.

Kosten

Die Kosten der Therapie werden von der Krankenkasse auf ärztliche Verordnung übernommen.

Physiotherapie

Bei Übergewicht sind kardiale Ausdauer und Muskelkraft meist reduziert. Ziel der Physiotherapie ist es, im Alltag eine gesteigerte Aktivität zu erlangen. Damit einher geht eine Verbesserung der medizinischen Aspekte (Herz-Kreislauf-Funktion und Muskelkraft) mittels Coaching und begleitetem Training. Mithilfe von verschiedenen Belastungstests (6 Minuten Gehtest, 3 Minuten Stufentest) wird die Ausdauergrundlage analysiert und im Behandlungsverlauf der Trainingserfolg mit demselben Belastungstest evaluiert. Weiter werden Gruppenangebote wie Wassergymnastik und medizinische Trainingstherapie (MTT) für adipöse Personen angeboten.

Im Gruppentraining geht es um:

- Bewegung mit Gleichgesinnten
- Kraftaufbau
- Verbesserung von Ausdauer und Koordination
- Freude und Spass an der Bewegung

Durch Gewichtsverlust und Mangelernährung bei länger dauernden Essstörungen kommt es zu Funktionsstörungen der Muskulatur und zum Abbau von Muskel- und Knochensubstanz. Dies führt zu einer Verminderung der körperlichen Kraft und Belastbarkeit sowie zu einem höheren Verletzungsrisiko. In der Physiotherapie wird ein kontrolliertes und dosiertes Training erarbeitet. Damit wird ein Muskelaufbau erzielt, der Osteoporose vorgebeugt und eine verbesserte Leistungsfähigkeit erlangt.

MTT

Ziele

- Muskelaufbau und Kraftausdauer steigern
- Förderung des Herz-Kreislauf-Systems

Termine

Der Kurs dauert 12 Wochen (wöchentlich 1 Coaching-
lektion und mind. 1× wöchentlich selbstständiges
Training). Ein Kurs-/Trainingseinstieg ist jederzeit
möglich.

Kosten

Die Kurskosten belaufen sich auf CHF 360.–.

Aquafit-Gruppe

Ziele

- Muskelaufbau und Kraftausdauer steigern
- Förderung des Herz-Kreislauf-Systems

Termine

Der Kurs dauert 10 Wochen (wöchentlich 1 Coaching-
lektion). Ein Kurs-/Trainingseinstieg ist jederzeit möglich.
Bei Absenzen verfallen die nicht besuchten Lektionen.

Kosten

Die Kurskosten belaufen sich auf CHF 180.–.

Kontakt

- Telefon 062 746 60 91
- physiotherapie@spitalzofingen.ch



Weitere Behandlungsangebote

Da die Ernährung ein grundsätzliches menschliches Bedürfnis ist, kommt es bei den meisten psychosomatischen Beschwerdebildern wie Depressionen, Ängsten, chronischem Stress u. a. auch zu Problemen mit Gewicht und Ernährung. Ebenso tauchen bei vielen primär körperlichen Erkrankungen wie z. B. Diabetes und anderen Stoffwechselstörungen, Darmerkrankungen, Nahrungsmittelallergien usw. oft sekundäre Essprobleme auf. Auch für diese Situationen steht das KEA mit verschiedenen Behandlungsangeboten zur Verfügung.

Rahmenbedingungen

Alle Behandlungen sind Bestandteil des Grundleistungskatalogs; die Kosten werden auf ärztliche Verordnung/ Delegation durch die Krankenkasse (Grundversicherung) übernommen. Bei Bedarf wird ein ärztliches Zeugnis für die Ernährungsberatung und die Physiotherapie eingeholt bzw. erstellt. Spezialangebote der Physiotherapie wie MTT und Wassergymnastik gehen zulasten der Teilnehmer.

Die enge Zusammenarbeit und Abstimmung der Therapieplanung mit den zuweisenden Ärzten ist uns ein wichtiges Anliegen. Auf Wunsch kann der bisher behandelnde Arzt/Therapeut gewisse Aspekte der Betreuung selbstverständlich weiterführen.

Kontakt

Sollten Sie Fragen haben oder weitere Infos benötigen, sind wir wie folgt erreichbar:

- Telefon 062 746 56 56
- kea@spitalzofingen.ch



spitalzofingen ag
Mühlethalstrasse 27
CH-4800 Zofingen

Telefon +41 62 746 51 51

Fax +41 62 746 55 55

www.spitalzofingen.ch