

## **Nachsorgeprogramm für ehemalige Optifast Teilnehmer\*innen**

### **Kurzbeschreibung**

#### **Zielgruppe:**

Das Nachsorgeprogramm richtet sich an alle ehemaligen Optifast Teilnehmer und Teilnehmerinnen, unabhängig, ob eine Teilnahme am Optifast52-Programm, Optifast16-Programm oder eine individuelle Begleitung im Rahmen des Optifast-Programms erfolgt ist.

#### **Hintergründe:**

Adipositas ist eine chronische Erkrankung. Nach erfolgreicher Gewichtsreduktion ist die Gewichtserhaltung eine große Herausforderung für die Patienten. Gründe hierfür sind u.a., dass die Spiegel der Hungerhormone nach einer Gewichtsreduktion erhöht und die der Sättigungshormone erniedrigt sind. Außerdem senkt der Körper seinen Grundumsatz ab und verlangsamt den Stoffwechsel. Ein ehemals adipöser Patient mit 10 % Gewichtsreduktion benötigt ca. 300–400 kcal/Tag weniger, um das gleiche Körpergewicht bei gleicher Aktivität aufrecht zu erhalten als ein nicht Adipöser. Dieser Effekt ist auch nach 6 Jahre immer noch messbar.

#### **Therapieziele:**

Im Rahmen des Nachsorgeprogramms sollen die während des Optifast-Programms erlernten Lebensstiländerungen weiter gefestigt und trainiert werden. Die Teilnehmer werden weiterhin dabei unterstützt ihr neues Gewicht zu stabilisieren und bei einer Gewichtszunahme zeitnah gegenzusteuern.

#### **Inhalte und Betreuung:**

Es werden im Rahmen des Nachsorgeprogramms pro Monat verschiedene Themen aus den Bereichen Ernährung, Bewegung und Verhalten angeboten (siehe aktuelles Kursangebot). Die Teilnehmer\*innen werden analog zum Optifast Programm von einem interdisziplinären Therapeutenteam betreut.

Die Kurse finden in offenen Gruppen statt mit einer Größe von 3-12 Teilnehmern. Zusätzlich zu den Gruppenterminen finden pro Monat zwei Kontrolltermine statt, an denen der/die Teilnehmer\*in gewogen wird und eine kurze Reflexion der letzten beiden Wochen stattfindet. Bei Bedarf können Einzelstunden hinzugebucht werden.

#### **Nachsorge Pakete**

- Nachsorge Paket Kompakt: beinhaltet 4 Gruppensitzungen und 2 Kontrolltermine pro Monat. Bei den Gruppensitzungen können 2 Bewegungstermine sowie jeweils ein Ernährungs- und ein Verhaltensthema gebucht werden.

- Nachsorge Paket Small: beinhaltet 2 Gruppensitzungen und 2 Kontrolltermine pro Monat. Die Gruppensitzungen können flexibel je nach Bedarf aus den Bereichen Verhalten, Bewegung und Ernährung ausgewählt werden.
- Nachsorge Paket Premium: Kommt es zu einer Gewichtszunahme werden im Rahmen von Einzelterminen (Medizin Check-Up, Ernährung und Verhalten) Strategien für Gegenmaßnahmen und eine weitere Gewichtsabnahme besprochen und umgesetzt.

Bei allen Nachsorgepaketen haben die Teilnehmer\*innen die Wahl zwischen einer Laufzeit von 6 oder 12 Monaten. Das Nachsorgeprogramm kann nach Bedarf um weitere 6 oder 12 Monate verlängert werden.

**Kosten:**

Das Nachsorge Paket Kompakt kostet für 6 Monate 690 € oder für 12 Monate 1267 €.

Das Nachsorge Paket Small kostet für 6 Monate 570 € oder für 12 Monate 1140 €.

Die Kosten für das Nachsorge Paket Premium setzen sich je nach vereinbarter Strategie individuell zusammen. Die Teilnehmer\*innen erhalten einen Kostenvoranschlag.