



Adipositas – Konzept der stationären Rehabilitation

1. Einführung

Das stationäre Adipositas-Programm in der Reha-Klinik am Kyffhäuser für Kinder und Jugendliche orientiert sich an den therapeutischen Leitlinien der AGA (Arbeitsgemeinschaft Adipositas) und am entsprechenden Rahmenkonzept des Verbandes der deutschen Rentenversicherungsträger.

Die Zahl übergewichtiger Kinder und Jugendlicher hat in den letzten 20 Jahren deutlich zugenommen. Genetische Faktoren, menschliches Verhalten, Umwelt und Lebensbedingungen sind multifaktoriell an der Entstehung der Adipositas beteiligt.

Die Adipositas ist durch einen erhöhten Körperfettanteil an der Gesamtkörpermasse definiert (Barlow, 1998). Entsprechend internationalen Empfehlungen wird die Adipositas mit Hilfe des Körper-Massen-Index (BMI) angezeigt. Für Kinder und Jugendliche wurden alters- und geschlechtsbezogene BMI-Perzentilen definiert, wobei man bei Werten oberhalb der 90. Perzentile von Übergewicht und oberhalb der 97. Perzentile von Adipositas spricht.

Die Teilnehmer des Adipositas-Programms bleiben nach Aufteilung in verschiedene Altersstufen während der gesamten Rehamaßnahme in den Therapien als Einheit zusammen. Dabei besteht eine Therapiegruppe aus ca. 6 – 8 Personen.

2. Zielstellung

Die in unserer Klinik angestrebten Haupttherapieziele beinhalten neben einer dem Ausgangsgewicht und dem Alter entsprechender Gewichtsreduktion (Reduktion der Fettmasse) bzw. Gewichtsstabilisierung folgende Punkte:

- Hinführen zu einer gesünderen Ernährungsweise bei größtmöglicher Selbständigkeit und Umsetzung im außerklinischen Alltag
- langfristige Umstellung des Ess- und Ernährungsverhaltens
- Erkennen und Vermeiden von Adipositas bedingten Folgeerkrankungen
- Steigerung des Energieverbrauchs durch körperliche Übungen
- Vermittlung von Spaß und Freude an der Bewegung
- Verbesserung der Leistungsfähigkeit
- Steigerung der Lebensqualität durch Steigerung des Körperbewusstseins, des Selbstbewusstseins und des Selbstwertgefühls
- Erkennen und Aufarbeiten psychosozialer Probleme
- Beratung für eine spätere berufliche Tätigkeit
- Vermeidung unerwünschter Therapieeffekte (Essstörungen)
- Aktive Einbeziehung der Begleitpersonen und Eltern

3. Medizinische und psychologische Diagnostik

Begleitet wird die Rehabilitationsmaßnahme durch umfangreiche Diagnostik. Im Einzelnen gehören dazu 24-Std. RR - Messung, EKG, Fahrradergometrie, Spirometrie, Bestimmung von Fett- und Leberwerten, Schilddrüsenhormonen, Blutzuckermessung sowie OGTT.

Im psychologischen Bereich kommt spezifische Diagnostik bei begleitenden Störungen (z. B. Intelligenz- und Persönlichkeitsdiagnostik) zum Einsatz.

4. Therapie

Das gesamte Adipositasprogramm der Klinik umfasst folgende medizinisch-therapeutische Bereiche:

Ärztliche Untersuchung, Planung und Supervision des individuellen Therapieprogramms durch die Pädiater, Ernährungsberatung und Lehrküche zur langfristigen Modifikation des Essverhaltens und zur Verbesserung des Wissens über gesunde und kalorienarme Ernährung, Sporttherapie zur Erhöhung der körperlichen Aktivität und der Freude an der Bewegung, verhaltenstherapeutische Adipositasgruppe (ab 10 Jahren) zur langfristigen Modifikation des Essverhaltens, Ergotherapie (ab 10 Jahren) und Musik & Bewegung.

Die Einbeziehung von Ergotherapie und Musik & Bewegung ist dabei als eine Besonderheit unseres Adipositas-Programms aufzufassen und dient der Verbesserung der sozialen Kompetenzen, des Körperbildes und des Selbstwerts der Teilnehmer.

Sollten neben der Hauptdiagnose Adipositas noch weitere Erkrankungen existieren, werden sie ebenfalls durch unser Kinderärzteteam diagnostiziert und während der Rehabilitationsmaßnahme entsprechend behandelt. In gleicher Weise wird mit bereits eingetretenen Folgeschäden der Adipositas verfahren.

Das Therapieprogramm wird während des gesamten stationären Aufenthaltes ärztlich überwacht und ggf. aktuell den individuellen Bedürfnissen des Patienten entsprechend angepasst.

5. Nachsorge

Die Nachsorge erfolgt durch die Vermittlung von Kontaktadressen und die Mitgabe von Schulungs- und Informationsmaterialien.

Patienten, aus der näheren Umgebung, können am klinikeigenen Nachsorgeprogramm teilnehmen. Das Nachsorgeprogramm schließt sich dem Reha Aufenthalt an und unterstützt die Umsetzung der Verhaltens – und Essgewohnheiten im häuslichen Umfeld. Dazu werden die Kinder und Jugendlichen und deren Eltern gemeinsam geschult und beraten.

Die betroffenen Familien können sich über ihre Erfahrungen austauschen und weitere Tipps und Anregungen vom Ärzte- und Therapeutenteam erhalten.

Weiterhin sollten ambulante Adipositas-Programme am Heimatort in die Nachsorge mit einbezogen werden, wenn die Möglichkeit dazu besteht.