

Programm I

Informationsblatt für Patienten über das VIADUKT I (VerhaltensInterventionsprogramme bei Adipositas am UKT) Ein geführtes Gewichtsreduktionsprogramm zur Ernährungsumstellung und Bewegungssteigerung

Das Programm richtet sich an Erwachsene mit einem BMI ab 35 kg/m². In Zusammenarbeit mit der AOK Baden-Württemberg bietet das Universitätsklinikum Tübingen ein interdisziplinäres Schulungsprogramm mit Ernährungsumstellung und Bewegungssteigerung in Kombination mit verhaltenstherapeutischen Elementen an. Die Teilnehmer werden dabei auf ihrem Weg zu einer gesunden Lebensweise und zu einer nachhaltigen Gewichtsabnahme von Ärzten, Diplom-Psychologen, Ernährungswissenschaftlern und Sporttherapeuten unterstützt. Unser Ziel ist es, durch praktische Anleitung und durch die Vermittlung psychologischer Fertigkeiten die Motivation zur Veränderung von Ernährungsgewohnheiten und zur regelmäßigen Bewegung zu fördern. Unser Schulungsprogramm orientiert sich dabei an den derzeit gültigen nationalen Leitlinien zur Therapie der Adipositas.

Dauer:

In einem Zeitraum von 6 Monaten werden 10 abendliche Gruppensitzungen (vierzehntägig donnerstags, unterschiedlich zwischen 17.15 Uhr bis 21.15 Uhr) mit folgenden Inhalten angeboten:

- Einüben eines flexibel kontrollierten Ernährungsverhaltens nach den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)
- Erlernen von Motivationsstrategien zur Lebensstiländerung
- Gesundes Stressmanagement
- Strategien zum langfristigen Erhalt der erreichten Gewichtsabnahme
- Grundlagen zum körperlichen Training bei starkem Übergewicht

Begleitend findet eine angeleitete Bewegungstherapie in der Abteilung für Sportmedizin statt, die um die Kurstermine herum terminiert sind.

Kosten:

Die Teilnahmegebühr für das 6-monatige Schulungsprogramm beträgt € 980 pro Person. Alle Versicherten der AOK Baden-Württemberg bekommen durch ihre Kasse einen Anteil von €784 erstattet und müssen eine Eigenbeteiligung von € 196 an das Universitätsklinikum Tübingen leisten.

Bei regelmäßiger Teilnahme (80%, d.h. Teilnahme an mindestens 8 Gruppenterminen und insgesamt 20 Trainingsterminen) wird dieser Eigenanteil von der AOK am Ende des Programms wieder rückerstattet.

Das Programm kann erst nach Kostenzusage durch die AOK und nach Zahlung der Eigenbeteiligung an das Uniklinikum Tübingen begonnen werden.

Ort:

Gesundheitszentrum (GZT), Gebäude 480, Hoppe-Seyler-Straße 6, 72076 Tübingen,

Gruppentreffen: Ebene 6, Psychosomatische Tagesklinik / Gruppenraum

Bewegungstherapie: Ebene 6 oder 10, Trainingsbereich der Sportmedizin

Kontakt und Organisation:

Frau Dr. Dipl. Ern. Wiss. Sandra Schild, Abteilung für psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Osianderstr. 5, 72076 Tübingen, Tel: 07071-2985609,

Email: sandra.schild@med.uni-tuebingen.de