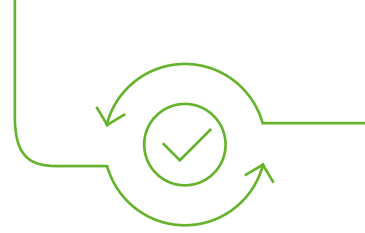


LEITFADEN FÜR DAS FOLGEGESPRÄCH



Adipositas therapie: Der gemeinsame Weg zum gesunden Gewicht

Eine erfolgreiche Gewichtsreduktion und Gewichtserhaltung erfordern **regelmäßigen Austausch** mit Ihren Patienten und Patientinnen. Nehmen Sie sich **ausreichend Zeit** für das Gespräch. Mit diesem Leitfaden können Sie die Fortschritte bei Folgebesuchen erfragen und Rat bei Rückfällen und empfundenen Schwierigkeiten mit der vereinbarten Therapie geben.

Fortschritte? Ja, bitte festhalten!

- ▶ Überprüfen und protokollieren Sie das aktuelle Gewicht.
- ▶ Geben Sie positives Feedback zu Fortschritten der Gewichtsreduktion und Verhaltensänderungen.
- ▶ Erfragen Sie Hindernisse bei ausbleibendem Erfolg und entwickeln Sie gemeinsam einen Plan, dem entgegenzuwirken.
- ▶ Wie hat die Umstellung geklappt bei Ernährung, Bewegung und Routinen?
- ▶ Besprechen Sie gegebenenfalls notwendige Veränderungen der Therapie.
- ▶ Vereinbaren Sie einen Folgetermin zur Überprüfung der Fortschritte.

Hilfreiche Sätze für Ihr Gespräch

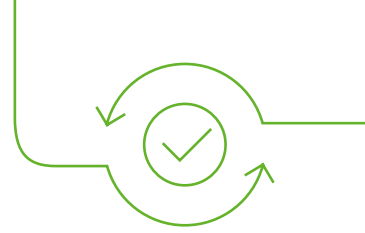
„Wie ist es Ihnen seit unserem letzten Termin ergangen?“

„Was hat gut geklappt? Und was fiel Ihnen besonders schwer?“

„Können wir gemeinsam etwas verändern, damit Sie (noch) mehr Erfolg bei der Gewichtsreduktion haben?“

Eine Gewichtsreduktion zu erreichen, ist nicht einfach. Umso mehr sind Ihre Patientinnen und Patienten **dankbar, wenn Sie sie begleiten**. Eine aktuelle Studie zeigt, dass Patienten und Patientinnen ihre Einstellungen und Verhaltensweisen hinsichtlich Gewicht eher verbessern, wenn Ärzte und Ärztinnen Mitgefühl zeigen.¹

MOTIVATIONSTIEF UND RÜCKFÄLLE



Adipositas therapie positiv begleiten

Viele Menschen, die versuchen abzunehmen, haben schwache Momente und Rückfälle. Ein Motivationstief ist **nur ein kurzzeitiger „Ausrutscher“** bei den Bemühungen um eine Gewichtsreduktion. Es führt nicht zwangsläufig zu einer erneuten Gewichtszunahme. Bei einem Rückfall verfällt Ihre Patientin, Ihr Patient wieder in frühere Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten, die mit einer erneuten Gewichtszunahme assoziiert sind.

Tipps zum Umgang mit einem Motivationstief

Mit den nachfolgenden Tipps können Sie Ihre Patientinnen und Patienten beraten, wie sie lernen, mit „schwachen Momenten“ umzugehen.

- ▶ Erinnern Sie Ihre Patienten und Patientinnen daran, dass Schwächen vollkommen normal sind. Fragen Sie, was passiert ist.
- ▶ Ermutigen Sie sie dazu, sich dafür weder zu schämen noch zu bestrafen, sondern stattdessen ihre neuen Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten gleich wieder aufzunehmen.
- ▶ Ein gutes Netzwerk hilft und unterstützt – fragen Sie, ob Ihre Patientin bzw. Ihr Patient auf ein solches zurückgreifen kann.
- ▶ Erinnern Sie Ihre Patienten und Patientinnen daran, dass sie Veränderungen vornehmen, die sich lebenslang auswirken. Die Gewichtsreduktion ist daher wie eine Reise mit vielen kleinen Entscheidungen und täglichen Optionen, die mit der Zeit hinzukommen.
- ▶ Konzentrieren Sie sich auf alle positiven Veränderungen und geben Sie ihnen zu verstehen, dass sie wieder auf den richtigen Weg zurückkommen können.

Situationen mit hohem Rückfallrisiko erkennen und vorbeugen

- ▶ Bereiten Sie sich zusammen mit Ihren Patientinnen und Patienten auf Situationen mit hohem Rückfallrisiko vor, indem Sie bereits im Erstgespräch über mögliche Auslöser sprechen.
- ▶ Finden Sie außerdem zusammen heraus, zu welchen speziellen Zeiten und an welchen Orten sie wieder in alte Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten zurückverfallen könnten.
- ▶ Betonen Sie die Möglichkeit, gerade bei einem Rückfall einen Termin mit Ihnen zu vereinbaren. So kann es Ihnen gelingen, dass der Kontakt nicht abreißt und die Adipositas therapie bestenfalls fortgesetzt wird.



Für weitere Informationen besuchen Sie ► rethink-obesity.de