



Adipositasverband-International.de
Adipositas24.de

Grösstes deutschsprachiges Diskussions- und Informationsforum
über Adipositas und Adipositaschirurgie sowie Plastische und Ästhetische Chirurgie



Adipositas aus der Sicht einer Betroffenen Sinn und Zweck einer Selbsthilfegruppe

Vortrag zur Fortbildungsveranstaltung

- **Adipositas Behandlung**
- **ein wachsendes Problem in unserer Gesellschaft**

Ramona Gerbing
Auf- und Ausbau sowie Betreuung von Selbsthilfegruppen

Vorstellung meiner Person



Mit 16 Jahren



Mit 32 Jahren



Mit 46 Jahren

**Ausgangsgewicht 9/2000:
jetziges Gewicht:**

**118 kg/BMI 44,4
61 kg/BMI 23,0**

Warum wurde ich adipös ? Wo lagen die Ursachen?

**Viel- und Wettessen
bereits im Kindesalter und in der
Teenagerzeit**



**Beendigung von sportlichen
Aktivitäten, dadurch Gewichtzunahme.**



**Da die meisten Freundinnen
schlank waren, wurde immer wieder eine Diät gemacht**

**Als „Belohnung“ zog dafür Mr. Jo-Jo in mein Leben
und der Teufelskreis begann.**

Warum hatte ich bei keiner Diät dauerhaft Erfolg?

- **Ständiger Verzicht auf bestimmte Lebensmittel**

ständig hungrig



- **Wenn gesündigt → schlechtes Gewissen und sofortiger Gewichtsanstieg → wieder Diät → Jo-Jo → Ende der Motivation**
- **Auf sich alleine gestellt - außer Weight Watcher, aber teuer**



Adipositasverband-International.de
Adipositas24.de

Grösstes deutschsprachiges Diskussions- und Informationsforum
über Adipositas und Adipositaschirurgie sowie Plastische und Ästhetische Chirurgie



Was kann ich tun?

Ich bin adipös und
benötige dringend
Hilfe

Warum chirurgischer Eingriff?

- **Bisher bei allen Diäten und konservativen Maßnahmen versagt (ultima ratio)**
- **gesundheitliche u. körperliche Einschränkung**
- **Beleidigung Sumoringer**
- **soziale Isolation**
- **Keine Motivation für weitere Diäten mit der Option immer nur noch kleine Portionen zu essen und dabei ständig hungrig zu sein**
- **durch Adipositas vorbelastete Eltern**



Anamnese meines Vaters

- * **Diabetes mellitus**
- * **BMI ca. 60**
- * **Nierenversagen**
- * **eingeschränkte Sehfähigkeit bedingt durch Diabetes mellitus**
- * **Herzerkrankung**
- * **Bluthochdruck**
- * **Gefäßerkrankung**
- * **Amputation Großzehe und Fußballen**
- * **verstorben mit 58 Jahren**

Anamnese meiner Mutter

- **Diabetes mellitus (insulinpflichtig)**
- **BMI über 45**
- **Bluthochdruck**
- **Komplett eingeschränkte Sehfähigkeit trotz mehrfacher Operationen (fast blind) – bedingt durch Diabetes mellitus**
- **Koronare Herzerkrankung (mehrere Bypässe)**
- **Periphere arterielle Verschlusskrankheit im Stadium IV**
- **Amputation Großzehe**
- **Amputation Oberschenkel**
- **Verstorben mit 69 Jahren**



Adipositasverband-International.de
Adipositas24.de

Grösstes deutschsprachiges Diskussions- und Informationsforum
über Adipositas und Adipositaschirurgie sowie Plastische und Ästhetische Chirurgie



Angst !!!

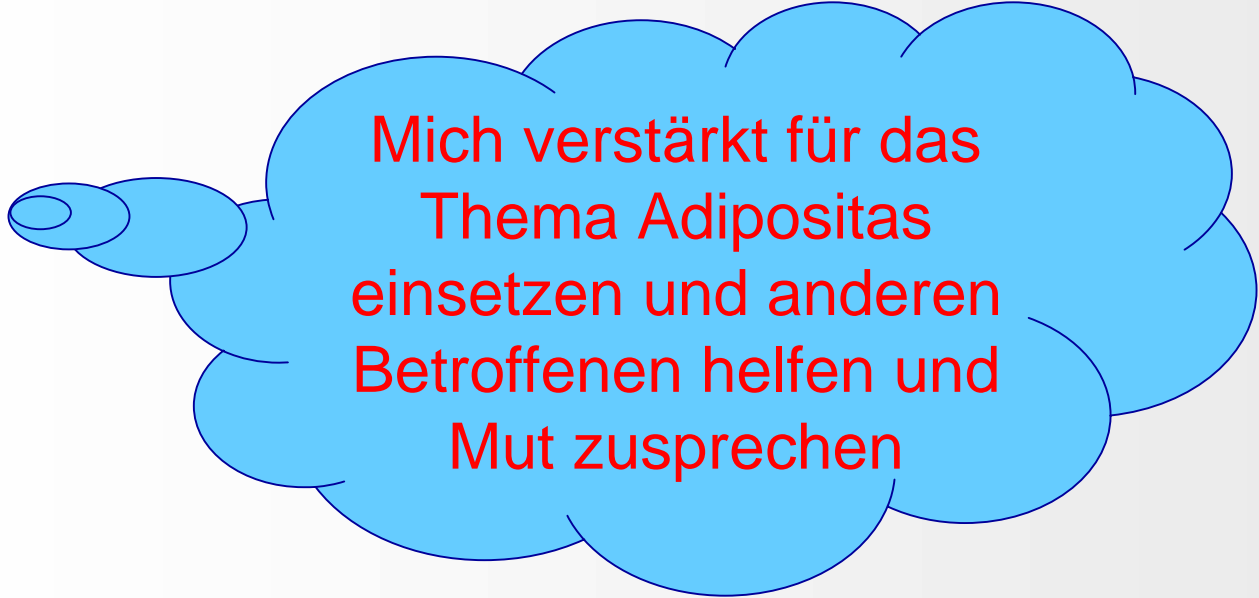
**Ich hatte Angst, ebenfalls an diesen lebensgefährlichen
Begleiterkrankungen zu erkranken.**

**Ich bin jung und will leben,
deshalb habe ich mich für einen chirurgischen Eingriff
entschieden.**

Mein jetziges Leben – Freude und Lebensqualität



Was habe ich noch vor....



Mich verstärkt für das
Thema Adipositas
einsetzen und anderen
Betroffenen helfen und
Mut zusprechen

Das Netzwerk eines Adipositas - Zentrum

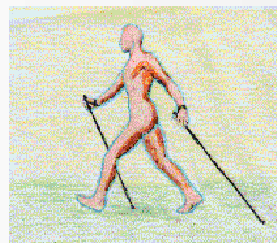
Das Netzwerk sollte wie eine Familie zusammen arbeiten und den Patienten unterstützen

„Das Haus kann nur mit vielen erfahrenen Fachkräften richtig gebaut werden“

- ✍ dafür benötigen wir:**
- ✍ aufgeklärte Patienten**
- ✍ ein Netzwerk von Ärzten (Chirurgie, Internisten, Psychologen)**
- ✍ Ernährungsberater – auch nach der OP**
- ✍ Selbsthilfegruppe**
- ✍ Sporttherapeuten**
- ✍ Plastische Chirurgie**

Warum Selbsthilfegruppen ?

- * gegenseitige Unterstützung und Motivation
- * aus der Isolation befreien
- * Erfahrungsaustausch
- * sportliche Aktivitäten fördern und fordern

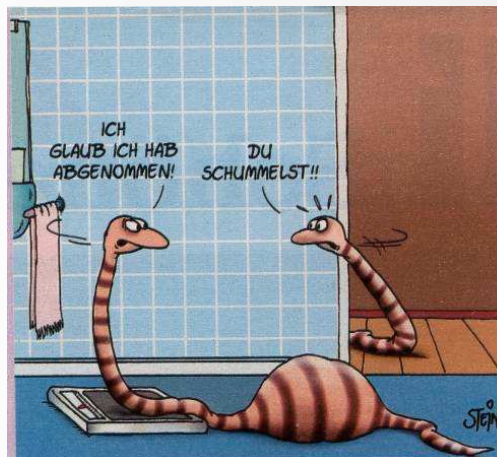


Die Aufgaben und die Bedeutung der Selbsthilfegruppe im Adipositaszentrum

**Informationen rund um Adipositas und Adipositaschirurgie
(Keine ärztliche Beratung – dies ist Aufgabe der verschiedenen Ärzte)**

Aus der Verzweiflung herausfinden und neuen Mut fassen

Unterstützung und Verständnis bei Menschen finden, die eine ähnliche Lebenssituation aus eigener Erfahrung her kennen



Die Aufgaben und die Bedeutung der Selbsthilfegruppe im Adipositaszentrum

**Gemeinsame Freizeitaktivitäten,
wie z. B. Sportgruppen und Ausflüge**



Die Aufgaben und die Bedeutung der Selbsthilfegruppe im Adipositaszentrum

Vorträge von Ärzten und Therapeuten

Interessierte Partner und Freunde des Patienten sind herzlich willkommen um den Patienten zu Hause zu unterstützen und zu stärken, da sich das Leben definitiv verändern wird

Gemeinsame Aktivitäten planen und durchführen , wie z.B. Öffentlichkeitsarbeit





Adipositasverband-International.de
Adipositas24.de

Grösstes deutschsprachiges Diskussions- und Informationsforum
über Adipositas und Adipositaschirurgie sowie Plastische und Ästhetische Chirurgie



Grundsätzlich gilt

**Je mehr Informationen die Patienten vor einer
evtl. geplanten chirurgischen Maßnahme haben,
desto besser ist die Umsetzung in der Praxis**



Adipositasverband-International.de
Adipositas24.de

Grösstes deutschsprachiges Diskussions- und Informationsforum
über Adipositas und Adipositaschirurgie sowie Plastische und Ästhetische Chirurgie



Internetplattform

Dazu gibt es jede Menge verschiedene Foren im Netz, wie z.B.

www.adipositas24.de

Wichtig:

**Nichts kann den persönlichen Kontakt bzw.
das persönliche Gespräch ersetzen**

Woher bekomme ich Informationen von Patienten?

Internetforum und Selbsthilfegruppen



Adipositasverband-International.de
Adipositas24.de

Grösstes deutschsprachiges Diskussions- und Informationsforum
über Adipositas und Adipositaschirurgie sowie Plastische und Ästhetische Chirurgie

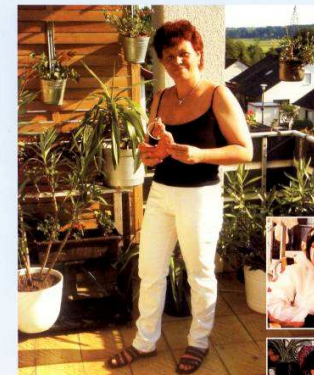


Weitere Hilfen

-
- **Forum:**
www.adipositas24.de

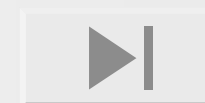
Buch:
Mein Freund das Magenband
ISBN 3-00-016423-5

Mein Freund das Magenband



**Mein Helfer nach
vielen erfolglosen
Diäten**

Aus der Sicht einer Patientin



Die Krankheit Adipositas bleibt bestehen !!

Adipositas wird uns ein Leben lang begleiten. Die operative Maßnahme ist „nur“ eine Krücke, auf die wir uns nicht alleine verlassen dürfen.

Ernährungsumstellung, Änderung unseres Verhaltens und sportliche Betätigung müssen ernst genommen werden, sonst besteht die Gefahr, dass wir rückfällig werden und wieder an Gewicht zunehmen oder auf halber Strecke stehen bleiben.

Wir müssen lernen, mit unserer „Krücke“ ein normales Leben zu führen.

Gründung der Selbsthilfegruppe

Am 22. Februar 2010 findet eine Informationsveranstaltung für Patienten statt.

**Ab März 2010 trifft sich die SHG
jeden 4. Montag im Monat
im Ostalb-Klinikum Aalen**

Beginn der Veranstaltungen ist um 19.00 Uhr

***Vielen Dank
für Ihre
Aufmerksamkeit***