

Praxisleitfaden Adipositas

Kurzversion des Adipositas-Consensus für Ärztinnen/Ärzte
und Gesundheitsfachleute



Schweizerische Gesellschaft für
Endokrinologie und Diabetologie – SGED
Société Suisse d'Endocrinologie
et de Diabétologie – SSED



Der vorliegende Praxisleitfaden Adipositas basiert auf dem Adipositas-Consensus 2016, der von der Schweizerischen Gesellschaft für Endokrinologie und Diabetologie (SGED) / Schweizerischen Arbeitsgemeinschaft für Metabolismus und Obesitas (SAMO) im Auftrag des Bundesamts für Gesundheit überarbeitet wurde. Dieser ist im Internet unter www.sgedssed.ch/consensus-adipositas frei verfügbar und fasst die wissenschaftlichen Grundlagen für die fächerübergreifende Behandlung von Adipositas zusammen.

Der daraus entstandene Praxisleitfaden ist ein Arbeitsinstrument für den Praxisalltag von Ärztinnen/Ärzten und Gesundheitsfachpersonen. Er veranschaulicht den Prozess der multiprofessionellen Zusammenarbeit anhand des Behandlungsschemas und bietet Hilfsmittel für die Behandlung von Übergewicht und Adipositas.

Der Praxisleitfaden ist unter www.sgedssed.ch/praxisleitfaden-adipositas auf Deutsch, Französisch und Italienisch verfügbar (als PDF und zur Bestellung in gedruckter Form).

Partner



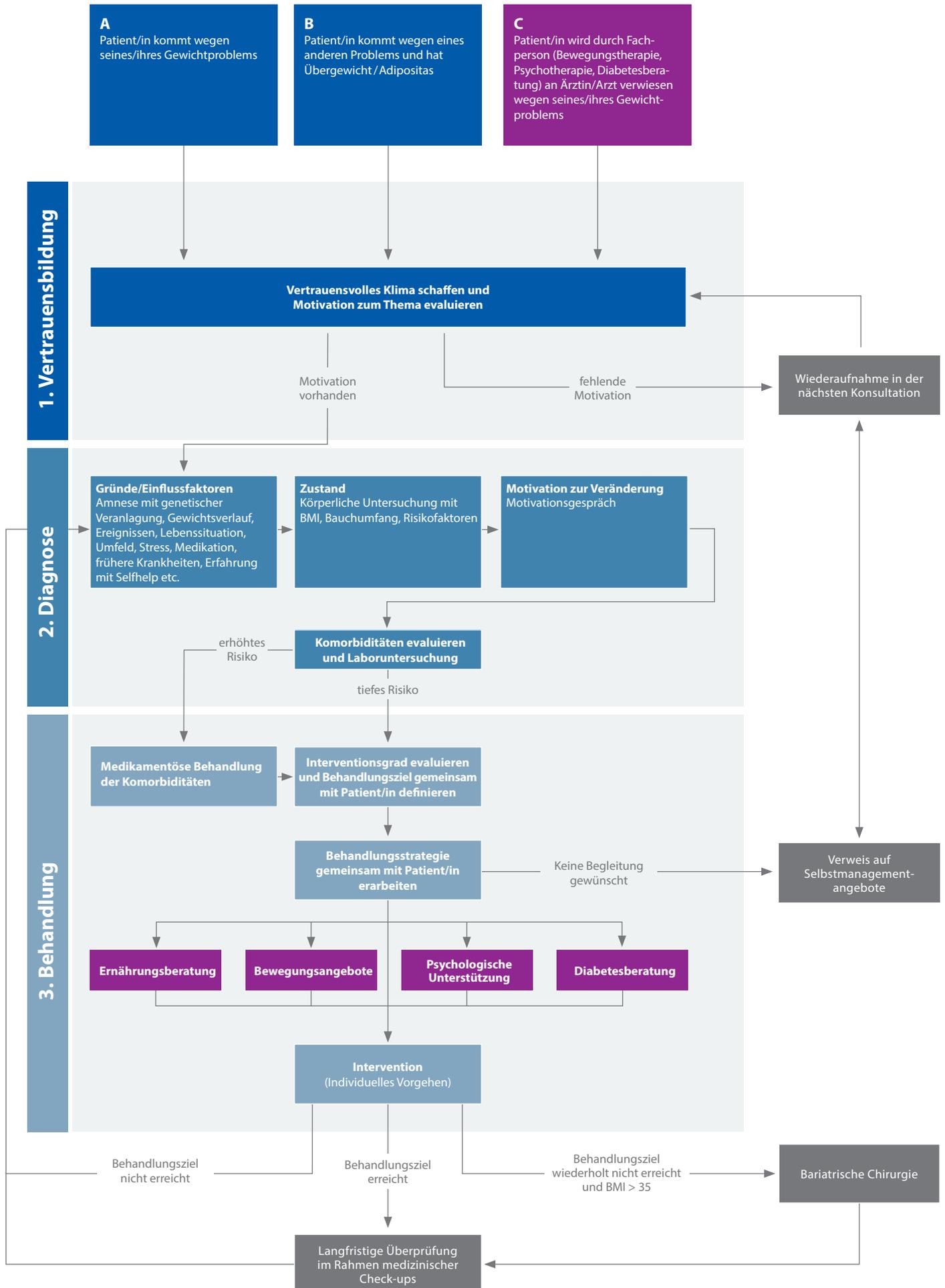
Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG

Kontakt

SGED - SSED
Rütistrasse 3a
CH-5400 Baden
Tel. 056 200 17 50
office@sgedssed.ch
www.sgedssed.ch

Behandlung von Übergewicht und Adipositas



Phase 1: Vertrauensbildung

Komponenten der Motivation

- 1. Absicht oder wahrgenommene Wichtigkeit**
Wie wichtig ist eine Veränderung?
Grad der Diskrepanz zwischen Ist- und Soll-Zustand
 - 2. Fähigkeit: Zuversicht für eine Veränderung**
Sieht sich Person im Stande etwas zu ändern?
 - 3. Bereitschaft: eine Sache der Priorität**
«Ich will es schon, aber nicht jetzt.»
- Die drei Aspekte sind miteinander verflochten.

Grundhaltung der Gesprächsführung

Einstellungen	
Motivational	Gegensätzlich
✓ Partnerschaftlichkeit	Konfrontation X
✓ Evokation	Ratschläge X
✓ Autonomie	Autorität X

Fünf Prinzipien der motivierenden Gesprächsführung

Change-Talk auslösen

- Nachteile Status-Quo beleuchten
- Vorteile Veränderung aufzeigen
- Optimismus bzgl. einer Veränderung abchecken
- Absicht zur Veränderung erfragen

Aktives Zuhören

Reflektierende Aussagen (formulieren, was als Bedeutung des Gesagten verstanden wurde)

Bestätigung geben

In Form von Anerkennung, Komplimenten oder Verständnis vermittelnden Aussagen

Zusammenfassen

Besprochene Punkte nochmals durchgehen (Reflexion) und Erkenntnisse festhalten im Hinblick auf mögliche Veränderungen

Offene Fragen stellen

Patient/in zum Reden ermutigen

Weiterbildung

Bildungsangebote für motivierende Gesprächsführung

Gesamte Schweiz/Deutschschweiz: www.gesundheitscoaching-khm.ch | www.fosumos.ch

Romandie: www.chuv.ch/alcoologie/alc_home/alc-formation/alc-formation-offres-de-formation/alc-formation-offres-de-formation-entretien-motivationnel.htm
www.hug-ge.ch/enseignement-therapeutique-pour-maladies/cas-das-education-therapeutique-du-patient

Informationen im Adipositas-Consensus

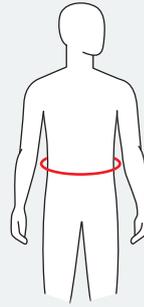
Erstkontakt mit Patienten/Patientinnen (S. 21)

Feststellung von Übergewicht und Adipositas

Risikoabschätzung via BMI

Berechnung des Body-Mass-Index (BMI)
 Körpergewicht (kg) geteilt durch Körpergrösse im Quadrat (m²)
 = BMI kg/m²

Untergewicht	< 18.5
Normalgewicht	18.5 – 24.9
Übergewicht	≥ 25.0
Präadipositas	25.0 – 29.9
Adipositas	≥ 30.0
Adipositas, Grad I	30.0 – 34.9
Adipositas, Grad II	35.0 – 39.9
Adipositas, Grad III	≥ 40.0



Risikoabschätzung via Bauchumfang

Risiko für Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen	Bauchumfang	
	Männer	Frauen
Erhöht	> 94 cm	> 80 cm
Deutlich erhöht	> 102 cm	> 88 cm

Messprotokoll zur Erfassung von Bauchumfangmessungen
www.bag.admin.ch/bag/de/home/themen/mensch-gesundheit/koerpergewicht-bewegung/koerpergewicht.html

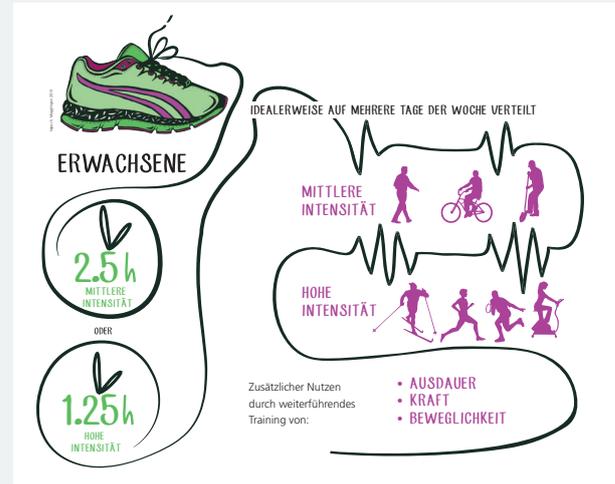
Ernährung



Fachinformationen zum optimalen Teller und zur ausgewogenen Ernährung
 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
www.sge-ssn.ch/ich-und-du/essen-und-trinken/ausgewogen/ausgewogener-teller

Wissenschaftliche Grundlagenberichte zum Thema Ernährung
 Eidgenössische Ernährungskommission (EEK)
www.eek.admin.ch

Bewegung



Fachinformationen zu Bewegungsempfehlungen
 Netzwerk hepa.ch
www.hepa.ch/de/bewegungsempfehlungen.html

Informationen im Adipositas-Consensus

- Allg. Diagnose-Ebenen (S. 2)
- Berechnung Gesamtenergiebedarf (S. 7)
- Pharmakologische Einflussfaktoren (S. 10)
- Essstörungen (S. 11)

- Hintergründe zu Anamnese (S. 22)
- Systembezogene Anamnese und Risikoabwägung (S. 22)
- Körperliche Untersuchung (S. 23)
- Systembezogene Untersuchung der Komorbiditäten (S. 24)
- Psychiatrische Komorbiditäten (S. 28)

Verordnungsformulare

Ernährungsberatung: www.svde-asdd.ch/verordnungsformular

Diabetesberatung: www.sgedssed.ch/consensus-adipositas/verordnung

Physiotherapie: www.physioswiss.ch/de/dienstleistungen/verordnungsformular

Selbstmanagement-Angebote

Selbsthilfegruppen, Adipositas-Helpline, Patientenbroschüren und weitere Angebote für Betroffene

Schweizerische Adipositas-Stiftung (SAPS)

www.saps.ch

Adressen von Gesundheitsfachleuten und Programmen

Liste von Schweizer Ärztinnen/Ärzten mit Adipositas-Spezialisierung

www.saps.ch (Liste auf Anfrage)

www.worldobesity.org/scope/fellowship/fellows

Liste der freiberuflichen Ernährungsberater/innen SVDE und Berufsidentitätsbroschüre

Schweizerischer Verband der Ernährungsberater/innen SVDE

www.svde-asdd.ch

Verzeichnis von Psychotherapeutinnen/Psychotherapeuten mit Adipositas-Spezialisierung

Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen FSP

www.psychologie.ch/psychologie/psychologinnen-verzeichnis/

psychologinnen-verzeichnis (Suchbegriff Adipositas)

Praxissuche für Physiotherapie

physioswiss

www.physioswiss.ch/de/practices

Liste der anerkannten bariatrischen Zentren

Swiss Society for the Study of Morbid Obesity and Metabolic Disorders

www.smob.ch/de/listen/zentrumslisten

Diabetes-Rehabilitationsprogramme und Diafit-Gruppen

Diabetesschweiz

www.diafit.ch

Fortbildung für Ärztinnen/Ärzte und Patientenbroschüren

PAPRICA (Physical Activity Promotion in Primary Care)

www.paprica.ch/WP_1/?lang=de

Informationen im Adipositas-Consensus

Behandlungsziele (S. 29)

Hintergründe zu Ernährung, Diäten, Sport, Verhaltenstraining bei Übergewicht (S. 33)

Medikamente als Instrument zur Gewichtsreduktion (S. 38)

Bariatrische Chirurgie (S. 42)