

Folgende Punkte sind die wichtigsten, die in Eigeninitiative erbracht werden müssen:

- Teilnahme an einer Infoveranstaltung (Termin via Internet)
- Terminvereinbarung mit dem Adipositaszentrum
- Psychologisches Gutachten durch die LVR im DFKH. (Nur bei OP-Wunsch !!)
- Teilnahme an 6 Terminen der Ernährungsberatung über 6 Monate inkl. Führen eines Ernährungstagebuches. (wird ebenfalls im DFKH angeboten. Bezuschussung durch die Krankenkasse mit entsprechendem Antrag möglich)
- Regelmäßiger Sport mind. 2,5 Std. i.d. Woche z.B. Fitness Studio. Im DFKH werden von Therapeuten geführte Sport Module sowie eine spezielle Reha-Sportgruppe angeboten.
- Ansprechpartner für ein u.U. benötigtes Sporttauglichkeitszeugnis: Herr Dr. Recht im DFKH .
- Die Selbsthilfegruppe bietet z.Zt. auf ehrenamtlicher Basis 3 x wöchentlich Wassergymnastik & „jeden“ Freitag Trampolin & Step Gymnastik an.
- Regelmäßige Teilnahme an den Treffen der Selbsthilfegruppe über mind. 6 Monate (Termine: SHG Flyer oder (1))

VORHER / NACHHER

Nicole  
47



Ralph 52



## Alternative Adipositas

### Selbsthilfegruppe Wesseling



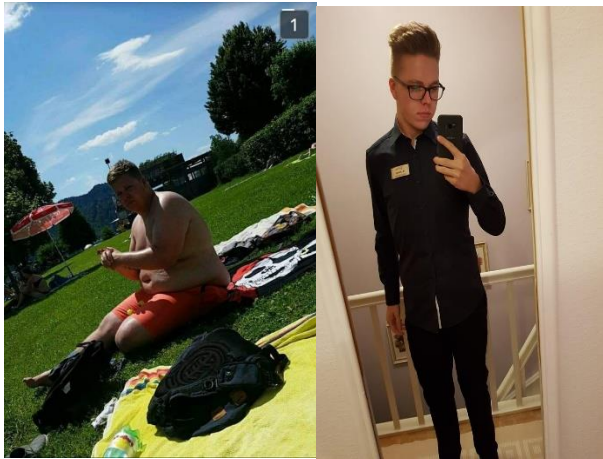
## Wegweiser zum Erfolg

Der erste Schritt wurde von dir erfolgreich gemacht. Nun heißt es weiterhin die richtigen und wichtigen Schritte zu gehen, um das Ziel zu verwirklichen.

Hierbei helfen wir dir !

Wir, das sind die Teilnehmer der Adipositas Selbsthilfegruppe (SHG) und das Team des Adipositaszentrums im Dreifaltigkeits Krankenhaus (DFKH) in Wesseling

(1) [www.wesselinger-adipositashilfe.de](http://www.wesselinger-adipositashilfe.de)



**Manuel 24**

### Besonders zu beachten:

Selbst wenn du dir am Anfang noch nicht sicher bist, ob du konventionell oder doch per bariatrischer Operation dein Gewicht dauerhaft reduzieren willst, solltest du alle Schritte und Termine, die du nach und nach erfüllt hast, entsprechend vorausschauend protokollieren !

Für die Sporteinheiten gibt es Vordrucke im Download der SHG Homepage (1) die du benutzen kannst, um diese Zeiten festzuhalten und per Unterschrift bestätigen zu lassen.

Vorausgesetzt du entscheidest dich für eine OP, brauchst du die zum Ersttermin geforderten Unterlagen & den 6-seitigen Fragebogen „Adipositasprechstunde“. Die genannten Formulare stehen unter (2) zum Download bereit.

Weitere Gutachten z.B. vom Rheumatologen, Orthopäden etc. sind immer hilfreich.  
!!! Nur Kopien einreichen !!!

Nach Erfüllung aller geforderten Maßnahmen wird dann ein Antrag auf Kostenübernahme bei deiner Krankenkasse gestellt.

Informiere dich zusätzlich über die Möglichkeit zur Teilnahme am Smart XL Programm.

Bei Fragen kannst du dich jederzeit an das Sekretariat des Adipositasentrums wenden.  
Tel. 02236-77-325

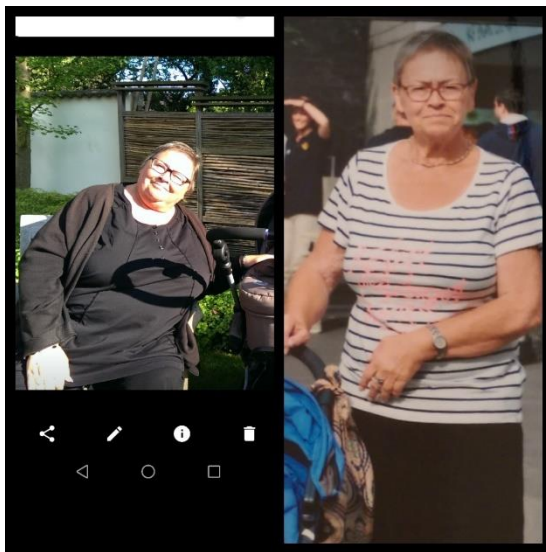
Weitere Informationen findest Du unter:

(2) <http://www.krankenhaus-wesseling.de/medizinische-bereiche/medizinische-zentren/adipositaszentrum-wesseling/>

Autoren: Angelika Holcher und Ralph Siebert



**Michaela 50**



**Marga 62**



**Halina 39**