

Früherkennung und Intervention bei übergewichtigen und adipösen Kindern in der Hausarztpraxis



Dr. med. Beatrice Molinari, FMH für Allgemeinmedizin, Rechthalten/FR

Beobachtungen in der Hausarztpraxis

- Adipositas und Übergewicht ↑
- Beginn: Kindergartenalter
- Auf dem Land wenig Therapieprogramme
- Interesse der Hausärzte ↓



Mein Angebot

- Frühzeitige & regelmässige Gewichtsdocumentation
- BMI-Kontrolle
- Gespräch mit Eltern
- Medizinische Abklärungen
- Langfristige Beratungen
- Zielvereinbarung



Ernährungstipps

- Wasser anstatt Süssgetränke
- 5 Portionen Gemüse & Früchte täglich
- Regelmässig essen
- In Gesellschaft essen
- Zwischenmahlzeiten:
Fett & Zucker ↓



Bewegungstipps



- Mindestens 1h/Tag
- Spass haben
- Im Alltag integriert
- Medienkosum:
maximal 1h/Tag

Werkzeuge der Beratung

- Kleine, überprüfbare Schritte
- Schriftliche Abmachungen
- Erfolge & Anstrengungen würdigen
- Belohnen
- Protokolle führen
- Erfolg regelmässig bilanzieren



Fallbeispiel

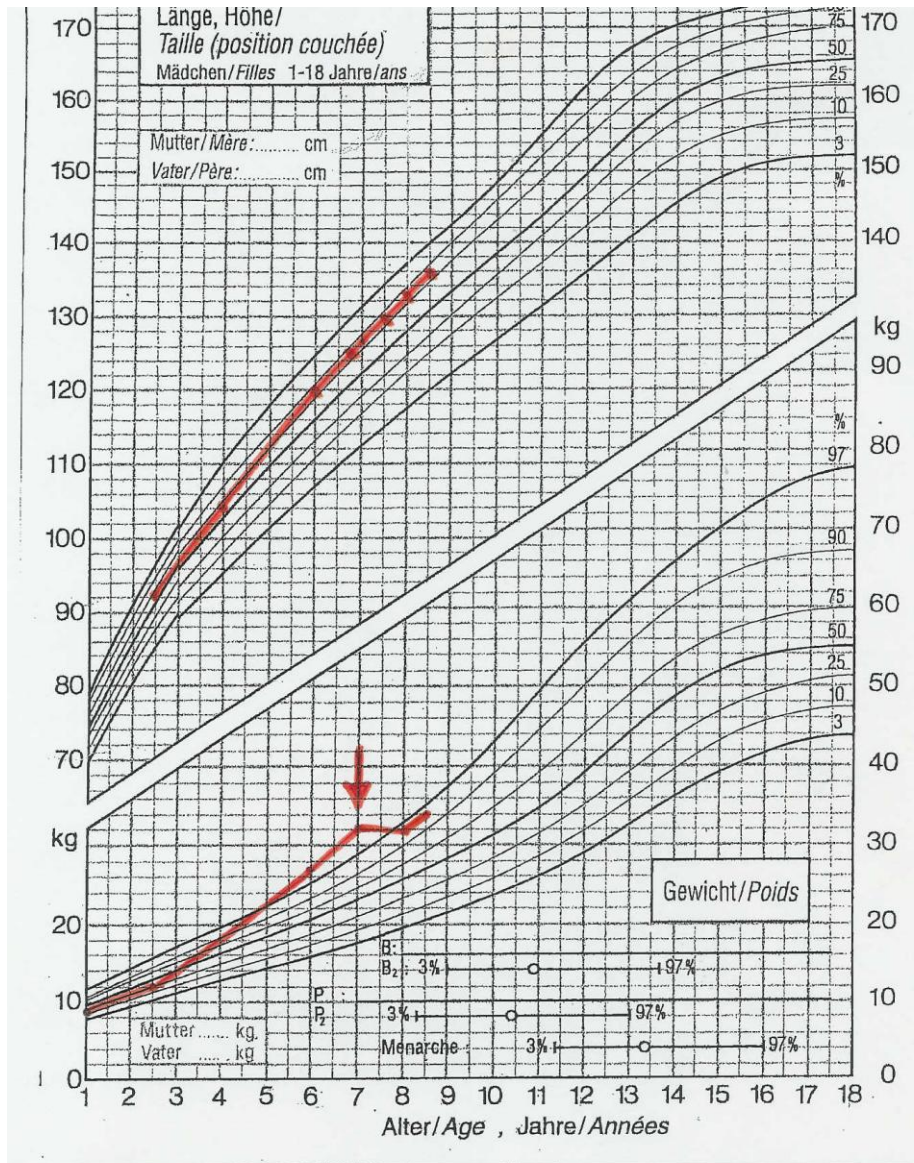
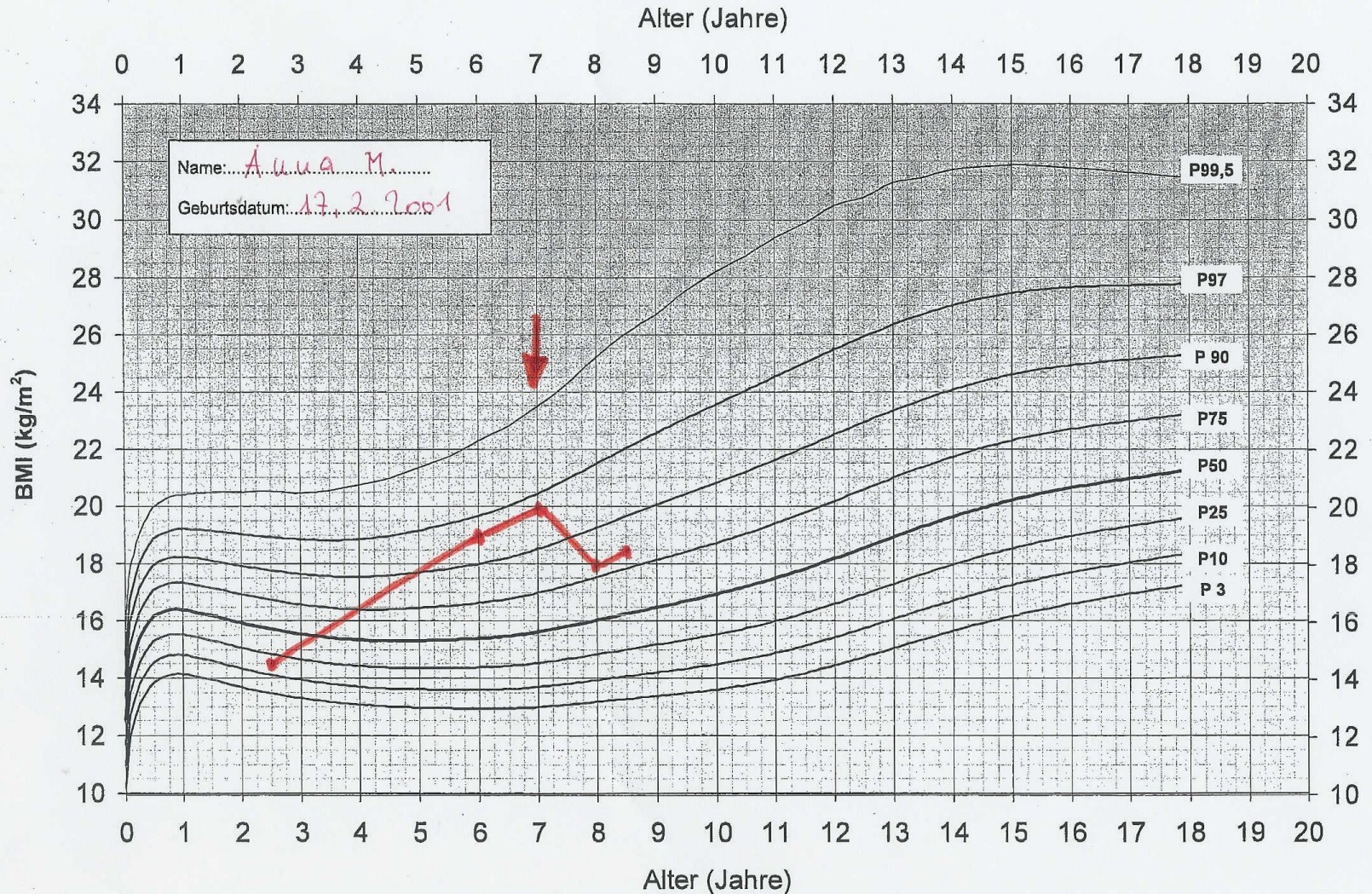


Abbildung 29-14: Länge, Höhe Mädchen, 1–18 Jahre

Fallbeispiel

Perzentilkurven für den Body Mass Index (Mädchen 0 – 18 Jahre)



Forschungsprojekt „Hausärztliche Beratung von Eltern übergewichtiger und adipöser Kinder“

Geschichte

- Start: 29.11.2008
- Literaturprüfung
- Lobbying
- Partnersuche
- Bildung der Projektgruppe



Fragestellungen der Studie

- Ist bei Eltern Motivation für zweijähriges Beratungsprogramm vorhanden?
- Wer nimmt teil? Wer bricht ab?
- Welche Wirkungen hat das Beratungsprogramm?



Zielsetzung der Studie

- Motivation aufrechterhalten
- BMI-SDS ↓
- Ernährungs- & Bewegungsverhalten ↑
- Lebensqualität ↑
- Laborresultate ↑
- Blutdruck ↓



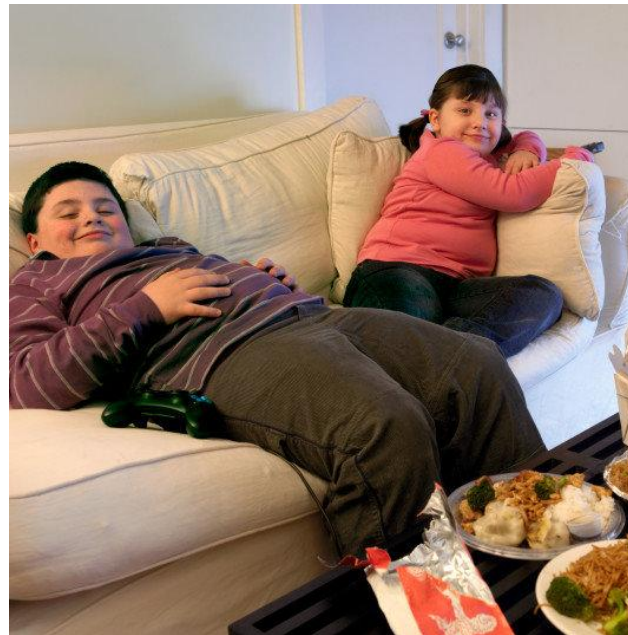
Aktueller Stand der Studie

- Studienprotokoll erstellen
- Beratungsrichtlinien & -dokumente erarbeiten
- Forschungspraxen rekrutieren
- Finanzierung abklären
- Geplanter Studienbeginn: Jan. 2010



Ausblick

Stationäre Reha



Multidisziplinäre
Gruppenprogramme

Einzelberatung
Hausarzt

Primärprävention