



ADIPOSITAS SELBSTHILFE KREISRUND
**WEGBEGLEITUNG
ZU MEHR
LEBENSQUALITÄT**

shg-kreisrund@hotmail.com

<http://adipositas-shg-pf.jimdo.com/>

TREFFEN: Jeden 4. Mittwoch im Monat
Beginn: 19.00 Uhr

WO: Cafeteria (neben Parkhaus Ebene P6)

HELIOS Klinikum, Kanzlerstr. 2-6, 75175 Pforzheim



ADIPOSITAS SELBSTHILFE KREISRUND

UNSER TEAM

In unserer Gruppe gibt es keinen Chef. Alle Teilnehmer tragen zum Erfolg unserer Selbsthilfegruppe bei. Bei Fragen kannst du dich gerne an jeden wenden:

Erstbetreuung:

Marion Glöckner

Administrator Webseite:

Micha Seitz

Unterstützung:

Bellinda Kubatov, Uwe Hornberger

Teilnahmebestätigungen:

eigenverantwortlich

WhatsApp Gruppen:

Micha Seitz

Koordination von Freizeitaktivitäten:

Ingrid Jornstedt, Bettina Rast

Bewegung:

Aquafitness/Schwimmen:

Micha Seitz, Jörg Diamantopoulos

Nordic Walking:

Irmgard Fritz

Gymnastik im Sitzen:

Elke Nikolakakis

Jeder oben genannte freut sich über deine Unterstützung.

Neue Ideen und Initiativen sind herzlich willkommen.

Hast du ein Thema, bei dem du schon einige Erfahrungen gemacht hast und über das du uns etwas erzählen kannst, wäre es schön, wenn du dein Wissen an uns weitergeben würdest.

JEDER DARF UND SOLL SICH EINBRINGEN MIT

- Recherchen zu Themen, die von SHG gewünscht werden
- Vorträge halten bzw. organisieren (Referenten einladen, etc.)
- Wechselnde Organisation (z.B. Stammtisch Gaststätte reservieren)
- Aktivitäten für SHG planen (z.B. Aquajogging, Nordic-Walking, Kegeln, Minigolf, etc.)
- Aufgaben und Verantwortung verteilen (ev. Auch in Gruppen)
- Feedback erbeten und diskutieren
- Eigeninitiative fördern durch Positives (Lob)

WER SICH AKTIV EINBRINGT

- Erweitert den eigenen Horizont
- Verbessert die eigene Lebensqualität
- Stärkt die Gemeinschaft



Informationsfluss in unserer Selbsthilfegruppe

ANWESENHEITSDOKUMENTATION:

JEDER TEILNEHMER VERWALTET SEINE DATEN (z.B. Wiegeliste) UND ANWESENHEITSDOKUMENTATION (z.B. Bestätigungsblatt) EIGENVERANTWORTLICH.

Versäumte Bestätigungen können nicht nachträglich eingefordert werden.

Warum könnte das von beiderseitigem Vorteil sein?

TEILNEHMER:

Nachweis auf Nachfrage von Krankenkassen, MDK, usw. z.B. bei Ablehnung von Anträgen.

SHG-LEITUNG:

Vereinfachte Einhaltung der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO).

Es werden ab 25.05.2018 keine persönlichen Daten von Teilnehmern mehr zentral durch die SHG gespeichert.

Informationsverbreitung:

Für den **ersten Kontakt**

kannst du dich bei uns per Email auf unserer Startseite melden: Hier kannst du erste Fragen stellen.

Wir haben **drei WhatsApp Gruppen** eingerichtet,

zu denen du dich persönlich bei den Administratoren per Einladungslink anmelden kannst:

SHG KREISRUND offiziell : Hier nur offizielle Termine und Informationen posten und BITTE hier nicht antworten! Das entweder persönlich oder in

SHG ohne Bild und Video : Hier darf und soll AUSSCHLIESSLICH mit Text ggf. noch mit Emojis diskutiert werden. Aber BITTE keine Bilder und Videos! Das dann in

SHG : Hier ist ALLES erlaubt.

Alternativen für Teilnehmer (TN) ohne PC:

Telefon, SMS oder Post (z.B. frankierter + adressierter Rückumschlag vom Empfänger); in diesem Fall immer eine Holschuld, also der informationssuchende TN sollte sich persönlich bei dem TN melden, der diese Aufgabe übernommen hat.



Was Du wissen solltest, wenn Du unsere Gruppe besuchst...

Unsere Regeln sind wichtig, damit eine achtungsvolle Kommunikation in der Gruppe stattfinden kann und jeder in der Gruppe seinen „Freiraum“ gewahrt weiß!

Du wirst sehen, dass dies

- eine vertraute Atmosphäre schafft
- und Du Ruhe finden wirst,
- keine Angst vor Verletzungen zu haben brauchst
- oder davor nicht gehört zu werden!

Für das Vorankommen aller bitten wir um Beachtung und Einhaltung der Gruppenregeln!
Trau dich anzusprechen, sobald du dich durch etwas gestört fühlst.

PROBLEMBEHANDLUNGEN HABEN IMMER VORRANG!

UND BITTE NICHT VERGESSEN! Eure mobilen Geräte nach dem Treffen wieder einzuschalten bzw. laut zu stellen.



Unsere Regeln

1. **Verschwiegenheit** ist oberstes Gebot. Alles was in der Gruppe gesprochen wird bleibt in der Gruppe.
2. Jede/r Gruppenteilnehmer/in ist für das Gelingen der Gruppe **in gleichen Maße verantwortlich!** Jeder darf und soll Vorschläge machen und aktiv werden.
3. Unsere Selbsthilfegruppe **besteht aus Betroffenen**, die keine Therapeuten oder Arzt sind! Die Gruppe kann keine professionelle Therapie ersetzen!
4. Du besuchst die Gruppe, **um Dir selbst zu helfen!** Wir helfen uns durch Zuhören, Anteilnahme, Einbringen eigener Erfahrungen und Selbstreflexion.
5. Dein Erfolg und auch der Erfolg aller Mitglieder der Gruppe hängen direkt von **regelmäßiger Teilnahme** ab. Es wäre schön, wenn Du kurz Bescheid gibst, falls Du einmal nicht kommen kannst oder magst.



ADIPOSITAS SELBSTHILFE KREISRUND

6. Jedes Gruppenmitglied sollte **über sich selbst** („ich“ und nicht „man“) **sprechen!** Die Beschreibung der Probleme von Drittpersonen ist für die Gruppe nicht förderlich.
7. Wir begegnen **jedem Gruppenmitglied mit Respekt und Achtung!** Niemand wird aus der Gruppe ausgegrenzt oder abgewiesen!
8. Wenn Du dich über jemanden ärgerst, wenn Du mit etwas das gesagt wurde nicht einverstanden bist, wenn Dich etwas/jemand in der Gruppe belastet, sag es bitte sofort, damit entsprechend reagiert werden kann (siehe STÖRUNGEN).
9. **Es spricht immer nur einer!** Nebengespräche sind respektlos und unhöflich. Langatmiges reden, dominieren, belehren, nicht einhalten der Gruppenregeln usw. belasten jede Gruppe, deshalb vermeiden wir das.
10. **Gespräche über Medikamente** sind nicht zweckmäßig und können sogar gefährlich sein (was dem einen hilft, muss noch lange nicht dem anderen helfen). Fragen und Informationen über Medikamente oder andere medizinische Belange sind an den behandelnden Arzt zu richten.
11. Bitte **brich nicht einfach den Kontakt zur Gruppe ab**. Wenn Du mit etwas unzufrieden bist oder Du durch etwas verletzt wurdest, was in der Gruppe passiert ist, so habe den Mut dies mitzuteilen. Die Gruppe ist ein Ort, wo Du offen sprechen kannst. Sollte die Gruppe nicht oder nicht mehr das Richtige für Dich sein, so wäre es auch schön, wenn Du das mitteilst, damit wir Dich verabschieden dürfen.

Zu guter Letzt:

- **Im Gruppenraum herrscht absolutes Rauch- und Alkoholverbot.**



Multimodales Konzept (MMK)

(wichtig für die Beantragung einer metabolischen Operation)

Eine Adipositas-OP (zukünftig auch metabolische Chirurgie) sollte immer die letztmögliche Therapiemaßnahme sein, wenn alle anderen konservativen Therapieansätze versagt haben oder ohne längerfristigen Erfolg geblieben sind.

Das Multimodale Konzept ist ein ganzheitlicher Ansatz zur Gewichtsreduktion und zielt auf eine langfristige Umstellung der Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten ab. Es ist ein fein aufeinander abgestimmtes Konzept und stellt eine ideale vorbereitende Maßnahme auf einen adipositaschirurgischen Eingriff dar. MMK in Kooperation mit langjährig erfahrenen Therapeuten in einem Zeitrahmen von mindestens 6 Monaten.

Was ist das "multimodale Konzept" eigentlich?

Zusammenarbeit bei Vorbereitung, Durchführung und Nachsorge von Fachärzten und Fachärztinnen für

- **Chirurgie**
- **Ernährung**
- **Bewegung**
- **Verhaltenstherapie**

Ernährungstherapie:

Die Ernährungstherapie ist der wichtigste Baustein für jede Behandlung von Übergewicht. Sie kann sowohl in Einzel- als auch in Gruppenberatungen durchgeführt werden und erfolgt normalerweise unter der Anleitung von speziell ausgebildeten Ernährungsmedizinern/innen oder Ökotrophologen/innen.

Die Motivation des Betroffenen und die Mithilfe seines gesamten sozialen Umfelds tragen maßgeblich zum Erfolg einer Ernährungstherapie bei. Eine Ernährungstherapie hat die Änderung des Essverhaltens zum Ziel. Nur durch eine eingehende Aufklärung über Ernährung und eine dauerhafte Veränderung von lieb gewonnenen Gewohnheiten ist ein langfristiger Erfolg möglich.

Von extrem einseitigen Diäten raten die meisten Ernährungsspezialisten nicht zuletzt wegen der hohen medizinischen Risiken ab.



Bewegungstherapie:

Ziel ist es, gleich viel oder mehr Energie zu verbrauchen, wie dem Körper durch Nahrung zugeführt wird.

Durch eine regelmäßige körperliche Belastung werden nicht nur mehr Kalorien verbraucht, sondern es wird auch der Abbau von Muskelsubstanz vermieden, oder sogar Muskelmasse aufgebaut.

Dies macht eine individuell zugeschnittene Bewegungstherapie während einer Gewichtsabnahme zu einem entscheidenden Element des Behandlungsprogramms. Wie bei der Ernährungstherapie empfiehlt sich auch hier die langfristige Begleitung durch einen Therapeuten/Trainer und/oder eine Bewegungsgruppe.

Gelenk- und Herzschonend sind besonders die Bewegung im Wasser.

Verhaltenstherapie:

Verhaltenstherapeutische Ansätze können bei der Einhaltung der Ernährungs- und Bewegungsempfehlungen unterstützen und sind für eine langfristige Lifestyle-Änderung sehr hilfreich. Denn sie unterstützen bei der Einübung neuer Verhaltensweisen und versetzen dadurch in die Lage, diese aus eigener Überzeugung in der Praxis umzusetzen.

Nachsorge:

Der/die Chirurg/In muss für eine lebenslange Nachsorge gewährleisten.

Der/die Patient/In ist angehalten dabei aktiv und eigenverantwortlich mitzuwirken.

Die Haus- und Fachärzte sollten die Patient/Innen bestmöglich unterstützen.

Plastische Wiederherstellung:

Nachdem ihr euer Ziel erreicht und mindestens 6 Monate gehalten habt, solltet ihr bei Bedarf bzw. Wünschen diesen Schritt auch noch gehen.

Die SHG kann bei allen Stationen ein hilfreicher Wegbegleiter sein.



Zeitplan, um das Antragsverfahren für eine metabolisch-chirurgische Maßnahme einzuleiten

(Zum Abhaken geeignet - achte aber darauf, dass bei Antragstellung die Arztberichte nicht älter als 12 Monate sind!)

1. Beim Arzt deines Vertrauens nachfragen, ob er dich bei deinem Vorhaben unterstützt. Diese Unterstützung wird in den nächsten Monaten für dich sehr wichtig sein. Ist dein Arzt komplett gegen eine solche OP, dann wird dir nichts anderes übrig bleiben, diesen eventuell zu wechseln.
2. Besuch einer nahe gelegenen SHG. Wenn die SHG zu weit weg ist, dann verliert man schnell das Interesse. In der SHG erhältst du Informationen und/oder Adressen, wie du ein sog. multimodales Therapiekonzept (MMK) durchführen kannst. Es wird dir auch erklärt, warum dieses MMK so wichtig ist, wie es aufgebaut ist etc. Auch bekommst du praktische und mentale Hilfestellung für dein Vorhaben. In der SHG kannst du auch die Mitglieder nach guten Haus- oder Fachärzten befragen. Wer kennt sich besser aus als ein Betroffener?
3. Termin vereinbaren für Ernährungsberatung
4. Termin vereinbaren für Sport und Bewegung (Schwimmen, Rehasport, usw.)
5. Verhaltenstherapie in Angriff nehmen. Auch hier ist dir die SHG behilflich.
6. Wenn du dieses MMK startest, dann kümmere dich schnellstmöglich um die benötigten ärztlichen Bescheinigungen. Achte darauf nach **ARZTBRIEFEN** zu fragen. Ein Attest kostet, der BRIEF NICHT!
7. Du benötigst folgende ärztliche Untersuchungsberichte:
 - Hausarzt
 - Endokrinologe
 - Fachärzte beispielsweise bei Diabetes oder Schlafapnoe, Rheuma oder orthopädische Erkrankungen, ggf Kardiologie, Pneumologie, usw.
 - Verhaltenstherapeut
 - Psychologe
 - Ernährungsberatung
 - Bewegungsnachweise
 - Rundum Fotos in Unterwäsche
 - Teilnahmenachweis bei einer Adipositas Selbsthilfegruppe (SHG)
8. Zuletzt gehst du zum Chirurgen im metabolischen Zentrum deiner Wahl (hole dir am besten noch eine Zweitmeinung ein!)
9. Nachdem du dann alle Unterlagen zusammen hast, kannst du mit deinem Chirurgen einen fundierten Antrag bei deiner Krankenkasse stellen.



Persönliche Vorstellung beim Medizinischen Dienst der Krankenkassen (MDK)

Falls du persönlich zu einem Gutachter des MDK musst könnten die folgenden Tipps hilfreich sein.

1. Wenn es irgendwie geht, dann nimm eine Person deines Vertrauens mit zum Gespräch. Manche MDK's wollen das nicht. Es darf dir zwar nicht verwehrt werden, aber du willst ja eine Zusage, also musst du kleine Brötchen backen. Wenn du aber damit argumentierst, dass du so aufgeregt bist, dass du u.U. die Hälfte vergisst, wäre es natürlich besser, denn 4 Ohren hören halt mehr als 2.
2. Sei informiert über sämtliche OP-Methoden, aber besonders gut über die von dir favorisierte Methode.
3. Nimm deine kompletten Unterlagen mit. Es kann sein, dass dem MDK aus welchen Gründen auch immer wichtige Unterlagen fehlen. So hast du diese sofort zur Hand und ggf. kann sich der Gutachter eine Kopie von fehlenden Unterlagen machen.
4. Deinen Antrag solltest du aus dem "Eff-eff" kennen, damit du beim Gutachten nichts anderes sagst, als du auch im Antrag geschrieben hast (ist leider alles schon passiert).
5. Wichtig ist auch das Argument der Verbesserung der Lebensqualität in Bezug auf die Arbeitsfähigkeit.
6. Frage nach dem Namen des Gutachters und schreibe ihn dir auf. Das ist erlaubt, denn der Gutachter macht sich ja auch Notizen.
7. Frage bitte auch nach der Facharztbezeichnung (z.B. Allgemeinmedizin, Chirurgie etc.).
8. Wenn der Termin um ist, frage doch mal, wie der Gutachter zu entscheiden gedenkt. Manchmal sagen die Ärzte es, manchmal nicht. Ein Versuch ist es jedoch wert.
9. Wenn du zu Hause bist, dann setze dich sofort hin und mache über das gesamte Gespräch eine Notiz. Vielleicht kannst du dies evtl. für den Widerspruch gebrauchen. Häufig finden sich in dem nachfolgenden MDK-Gutachten Hinweise auf das Untersuchungsgespräch. Und da sollte doch alles korrekt wiedergegeben worden sein. So kannst du das überprüfen.



Ablauf des Verwaltungsverfahrens nach SGB X

Korrekter Antragsverlauf zum Abhaken. Dabei spielt es keine Rolle, was du bei der Krankenkasse (KK) beantragst.

Antragsverlauf:

Adipositaszentrum oder Versicherte:r gibt Antragsunterlagen vollständig an die KK

1. KK sendet komplette Unterlagen gemäß § 275 SGB V an MDK
2. MDK empfiehlt nach Prüfung der vorgelegten Unterlagen Zusage oder Ablehnung
3. Will KK ablehnen, erfolgt Anhörung (ggf. telefonisch!) gemäß § 24 Abs. 1 SGB X.
„Es ist ihm [dem Versicherten] Gelegenheit zu geben, sich zu den für die Entscheidung erheblichen Tatsachen zu äußern“ (beispielsweise 14 Tage).
4. Versicherte:r nimmt Stellung
5. Bescheid von KK an Versicherte:r, ob Zusage oder Ablehnung
6. Bei Ablehnung prüft Versicherte:r zuerst, ob Rechtsbehelf vorhanden
7. Wenn ja -- Widerspruchsfrist mindestens 1 Monat nach Kenntnisnahme
8. Wenn nein -- Widerspruchsfrist 1 Jahr nach Kenntnisnahme
9. Versicherte:r nimmt Akteneinsicht nach § 25 Abs. 1 SGB X
10. Versicherte:r sendet Widerspruch und Begründung (unter Beteiligung des Chirurgen oder anderer Ärzte) fristgerecht an KK
11. KK prüft ggf. unter Mitwirkung des MDK, ob sie dem Widerspruch abhelfen kann.
12. Wenn ja -- Bescheid mit Kostenzusage
13. Wenn nein -- Anhörung wie unter Punkt 4
14. Versicherte:r hält Widerspruch aufrecht und nimmt nochmals Akteneinsicht nach § 25 Abs. 1 SGB X
15. Versicherte:r nimmt nochmals Stellung
16. KK gibt Unterlagen an den Widerspruchsausschuss nach § 36a SGB IV
17. Widerspruchsausschuss hilft ab oder weist Widerspruch zurück.
18. Versicherte:r prüft bei Zurückweisung, ob Rechtsbehelf vorhanden:
19. Wenn ja -- Klagefrist vor dem Sozialgericht innerhalb 1 Monat nach Kenntnisnahme
20. Wenn nein -- Klagefrist vor dem Sozialgericht 1 Jahr nach Kenntnisnahme
21. **Die KK ist verpflichtet binnen 3 Wochen über den Antrag zu entscheiden.**
Kommt nicht innerhalb dieser 3 Wochen eine Absage, gilt der Antrag gemäß Absatz 3a in § 13 SGB V als genehmigt.

<http://www.iww.de/aaz/abrechnungsorganisation/patientenrechtgesetz-neues-gesetz-schafft-enge-fristen-fuer-die-genehmigung-von-leistungsantraegen-f65551>



ADIPOSITAS SELBSTHILFE KREISRUND

Das wäre nun ein korrekter Verlauf von der Antragstellung bis hin zur Klageeinreichung vor dem Sozialgericht.

Nun kannst du selbst prüfen, ob deine Kasse korrekt das Verwaltungsverfahren einhält oder nicht (https://www.soldan.de/media/pdf/e2/57/6c/9783802915062_LP.pdf).

Wenn nein, solltest du das in jedem Schreiben der Kasse mitteilen. Wenn es zur Klage kommt, sind die Richter selten begeistert von solchen Verstößen gegen das SGB X.

Wir hoffen, das hilft dir, ein wenig Ordnung in das Chaos der Verwaltungsverfahren zu bringen.

Eine KK ist im Übrigen eine Körperschaft des öffentlichen Rechts ist und somit auch an die gesetzlichen Vorschriften des Zehnten Buches Sozialgesetzbuch (SGB X) gebunden ist. Und natürlich weiterer gesetzlicher Maßgaben.



ADIPOSITAS SELBSTHILFE KREISRUND

Eigene Notizen:

Zitate:

"Ein Adipositas Patient ist und bleibt Adipositas Patient - (S)Ein Leben lang!"

(Agnes Obert - Fachkraft für Adipositas und Bariatrie)

"Das Beste kommt zum Schluss - Ein glücklicher Endspurt durch die Möglichkeiten der plastischen Chirurgie"

(Dr. med. Igor Hodorkovski - Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie)

"Ich bin ein Süßholiker - Wird leider nicht als Suchterkrankung anerkannt"

(mICHa)

Wir sind Mitglied im:

