

OBEZİT© Sisteminde Sürdürülebilirlik ve Sosyal Beraberlik Modülleri

Obezit[®] Sistemi: Modüllerin Yapısı

Modüller	Süre (Ortalama)	Aktiviteler
Modül 1 - Programa Kayıt Ve Ön Tarama	1 Hafta	5 görüşme
Modül 2 - Sağlık Taraması	1 Hafta	2 görüşme, 5 uzman randevusu
Modül 3 - Eğitimler - Bilinç Değişimi	2-16 Hafta	2 hafta boyunca 10 grup toplantısı veya 20 hafta boyunca diğer modüllere dağıtılmış
Modül 4 - Planlamalar - Davranış Değişimi	8-16 Hafta	2 ay boyunca her hafta 3 grup toplantısı
Modül 5 - Hedef Kiloya Ulaşma	20-40 Hafta	5 ay boyunca 15 günde bir 3 grup toplantısı
Modül 6 - Hedef Kiloyu Koruma Ve Stabilleşme	16-20 Hafta	4 ay boyunca ayda bir grup toplantısı
Modül 7 – Sosyal Deneyimler	Süresiz	Her 3 ayda bir sosyal programlara katılma

Obezit[®] Sistemi: Modüllerin Uygulamaları

M-6.1.

- Modül 6,
 - Hedef kiloya ulaşıp matris sağlıklı yaşam çemberine girdikten sonra,
 - Geliştirilen çözümlerin kalıcılığının sağlanması,
 - Sosyal çevrede bu çözümlerin kabulünün ve uygulanmasının desteklenmesi,
 - Danışanların artık birer eğitmen gibi kendi sosyal gerçekleştirmelerini kazanması için,
- Çevre etkileme ve değiştirme çalışmaları yapılmaktadır.



Obezit[®] Sistemi: Modüllerin Uygulamaları

M-6.2.

- Modül 6'da **Grup Halinde**,
- 4 Haftada 1 olmak üzere (Ayda 1),
 - psikolog,
 - diyetisyen ve
 - fizyoterapist ile
- En az 1'er saat grup terapileri yapılır.
- **Grup içinde danışanların ve grup genelinin,**
- **Obezite etkenleri ve durumları için geliştirdikleri çözümlerin,**
- Gruplar dışında danışanlara online yapılan günlük ev ödevlerinin,
- Hedef kiloyu başarı ile sürdürmenin veya zorlanılan noktaların,
- Detayları ve sürdürülebilirlik çalışmaları yapılmaktadır.



Obezit[®] Sistemi: Modüllerin Uygulamaları

M-6.3.

- Ayda 1 terapilerde
 - Program yoğunluğu,
 - Kişisel tercihler ve
 - Danışanların uyum ve direnç durumuna göre,
- Terapi haftasında,
 - psikolog,
 - diyetisyen ve
 - fizyoterapistlerin
- En az 2 veya 3'ü ile terapiler sürdürülmektedir.
- Gereken danışanlara bireysel terapiler imkanları da grup dışı sunulmaktadır.



Obezit[®] Sistemi: Modüllerin Uygulamaları

M-6.4.

- Aylık terapilerde
 - Hedef kiloyu koruma çabaları ve zorlukları,
 - Çevresel ve sosyal uyum ve yaşanan zorlukları,
 - Bireysel ve davranışsal sürdürülebilirlik ve zorlukları
 - Yapılan günlük ödevlerin ve sosyal uygulama ödevlerinin sonuçları,
 - Kazanılan yeni bilgiler ve çözümlerin tartışılması,
 - Yeni danışan gruplarına rol model ve mentor olarak ilham verici çalışmalar,
 - Sosyal medya, iletişim ve tanıtımlar konusunda çalışmalar yapılmaktadır.



Obezit[®] Sistemi: Modüllerin Uygulamaları

M-6.5.

- Grup terapilerde her çözümün öğrenme hedefleri ve kazanımları önceden belirlenip katılımcılara bildirildikten sonra eğitimler interaktif yapılır.
- Grup terapiler zamanının yarısı sunum olarak, sonraki yarısı ise serbest tartışma ve katılımcıların kazanımları edindiğinden emin olma ile geçirilir.
- Kazanımları kazanamayan grup veya kişiler olur ise, onlar için ek yöntemler planlanır.
- Kazanımların edinildiğinden ve bilinç, bilinçaltı, davranış ve çevre değişiminin olduğundan emin olmadan sonraki modüllere geçişe izin verilmez.



Obezit[®] Sistemi: Modüllerin Uygulamaları

M-7.1.

- Modül 7,
 - Hedef kiloya ulaşıp matris sağlıklı yaşam çemberine girdikten sonra,
 - Sürdürülebilirlik te en az 4 ay sağlandıktan sonra,
 - Tamamen gönüllü, istekli ve gruplara katılım ücretsiz olarak,
- Sosyal birlikteliği ve motivasyonu kaybetmemek için yapılmaktadır.



Obezit[®] Sistemi: Modüllerin Uygulamaları

M-7.2.

- 3 Ayda 1 terapilerde
 - Program yoğunluğu,
 - Kişisel tercihler ve
 - Danışanların uyum ve direnç durumuna göre,
- Terapi haftasında,
 - psikolog,
 - diyetisyen ve
 - fizyoterapistlerin
- En az 2 veya 3'ü ile terapiler sürdürülmektedir.
- Gereken danışanlara bireysel terapiler imkanları da grup dışı sunulmaktadır.



Obezit[®] Sistemi: Modüllerin Uygulamaları

M-7.3.

- 3 Ayda 1 Yapılan terapilerde
 - Çevresel ve sosyal uyum ve yaşanan zorluklar,
 - Bireysel ve davranışsal sürdürülebilirlik ve zorluklar,
 - Yapılan sosyal uygulama ödevlerinin sonuçları,
 - Kazanılan yeni bilgiler ve çözümlerin tartışılması,
 - Yeni danışan gruplarına rol model ve mentor olarak ilham verici çalışmalar,
 - Sosyal medya, iletişim ve tanıtımlar konusunda çalışmalar yapılmaktadır.
- Modül 7 danışanların yaşam boyu katılacakları aktiviteler olarak devam etmektedir.

