

# OBEZİT Merkezi İşlevsel Özellikleri

**Kullanılan Sistem ve Yöntem**

**OBEZİT MERKEZİ - Yükünü At Hafifle Metodu**

**Prof. Dr. Alper CİHAN**

**Obezit©**

# Obezit© Sisteminin Görevleri

- Hiç kimse tek başına zayıflayıp kilosunu koruyamaz.



# Obezit© Sisteminin Görevleri

- Kalıcı, kolay, sağlıklı zayıflama için;
  - Bilinç değişimi, Bilinçaltı değişimi, Davranış değişimi, Çevre değişimi yapmak şarttır.



Bilinç değişimi



Bilinçaltı değişimi



Davranış değişimi

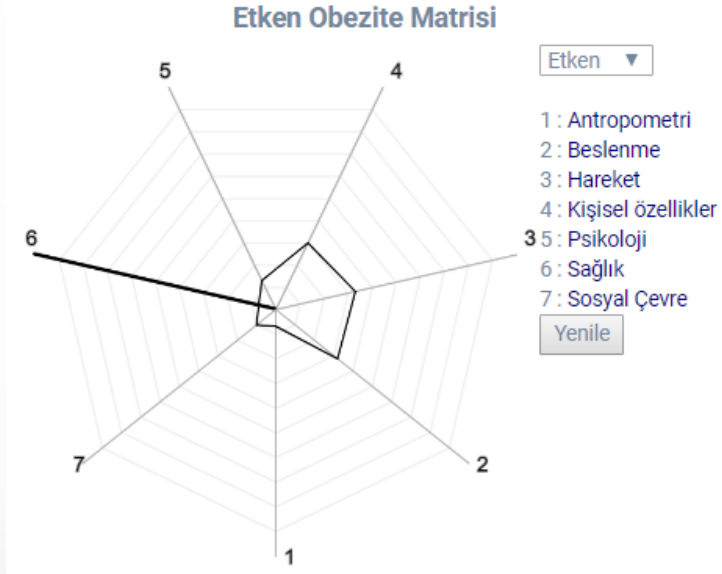


Çevre ve sosyal değişim



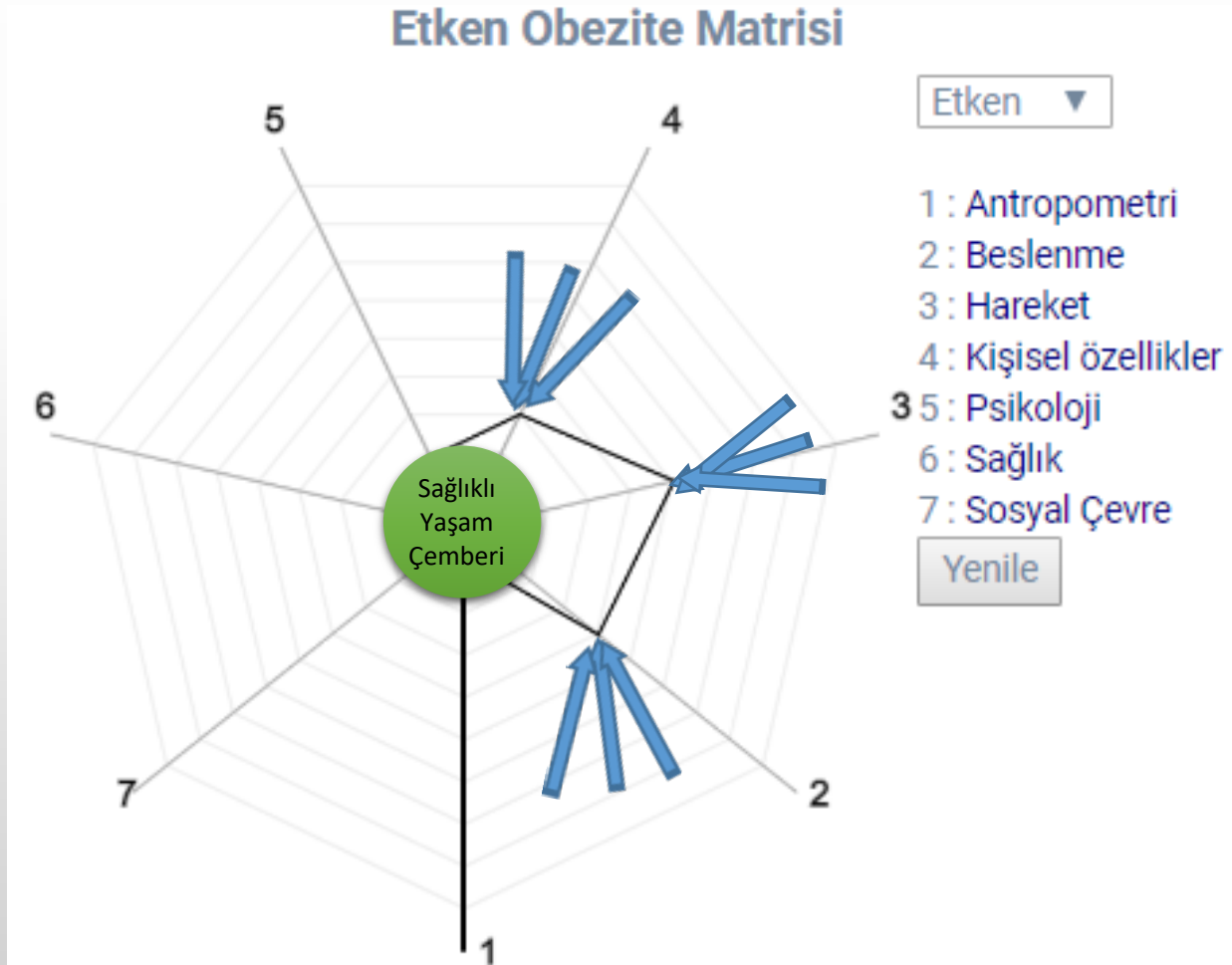
# Obezit<sup>®</sup> Sisteminin Matrisleri

- Bu deęişimler için öncelikle
  - **OBEZİTE ETKENLERİNİN** ve
  - **DOĞRUDUĞU DURUMLARIN**
- Çok net irdelenmesi ve tespiti gerekir.
- Bu amaçla yapılan 3600 derece değerlendirmelerle danışanın matrisleri (RADAR) çıkarılır.
- Matrisler belirlendikten sonra, çok kapsamlı bir tıbbi tarama ile bilinen veya bilinmeyen her türlü hastalık, metabolizma, genetik ve bilişsel hastalıklarının tespiti yapılmaktadır.



# Obezit<sup>®</sup> Sisteminin Stratejik Yaklaşımları

- **Etken matrisi** kişinin sağlıklı yaşam çemberi dışına çıkma düzeylerini verir,
- Hedef bu etken çıkıntılarını Sağlıklı Yaşam çemberinin içine itmektir.



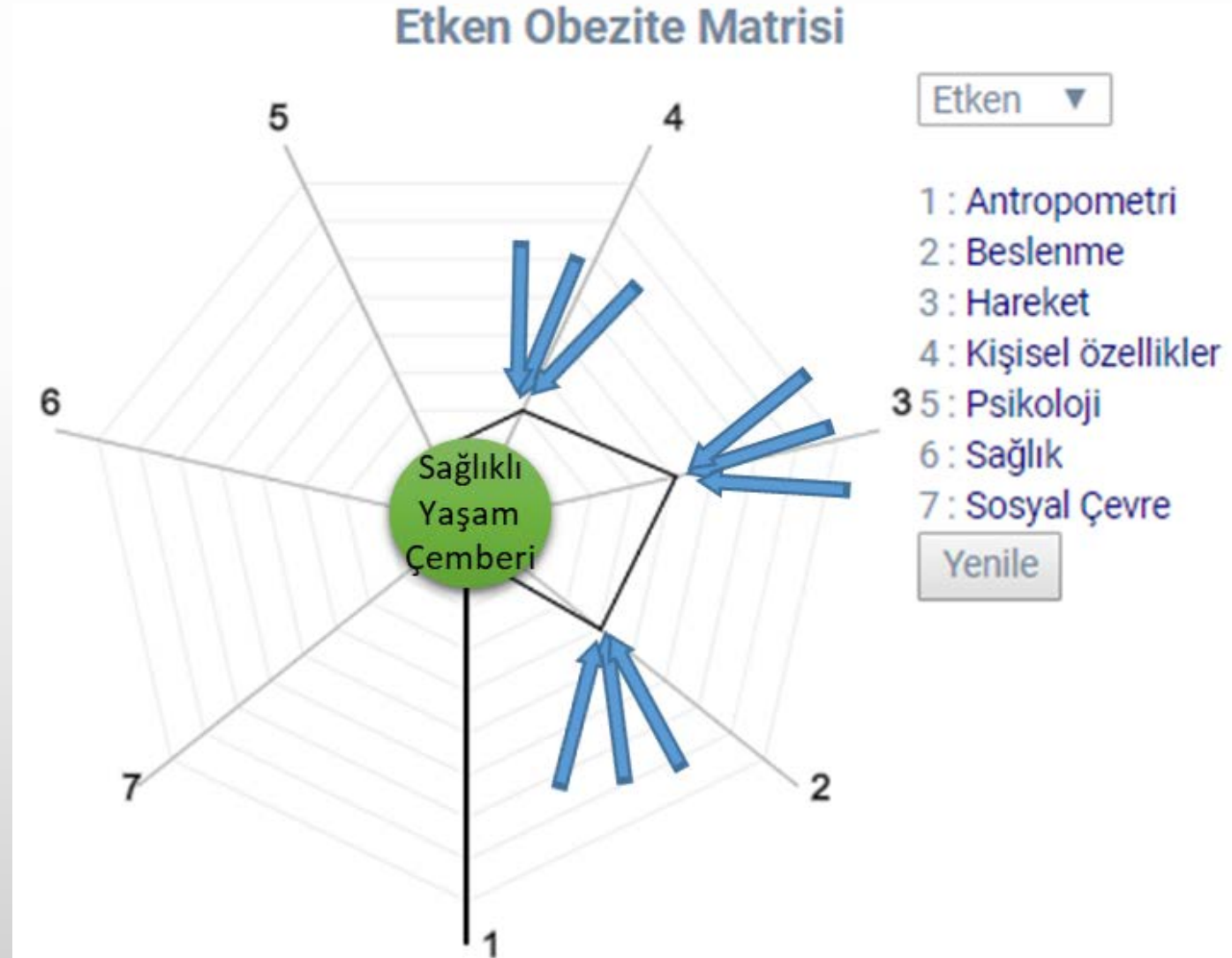
# Obezit<sup>®</sup> Sisteminin Stratejik Yaklaşımları

## • Etken matrisi;

- Kişinin sağlıklı yaşam çemberi dışına çıkma **etkenlerini** ve düzeylerini verir,

## • Hedef;

- Bu **etken** çıkıntılarını **Sağlıklı Yaşam çemberinin** içine itmektir.



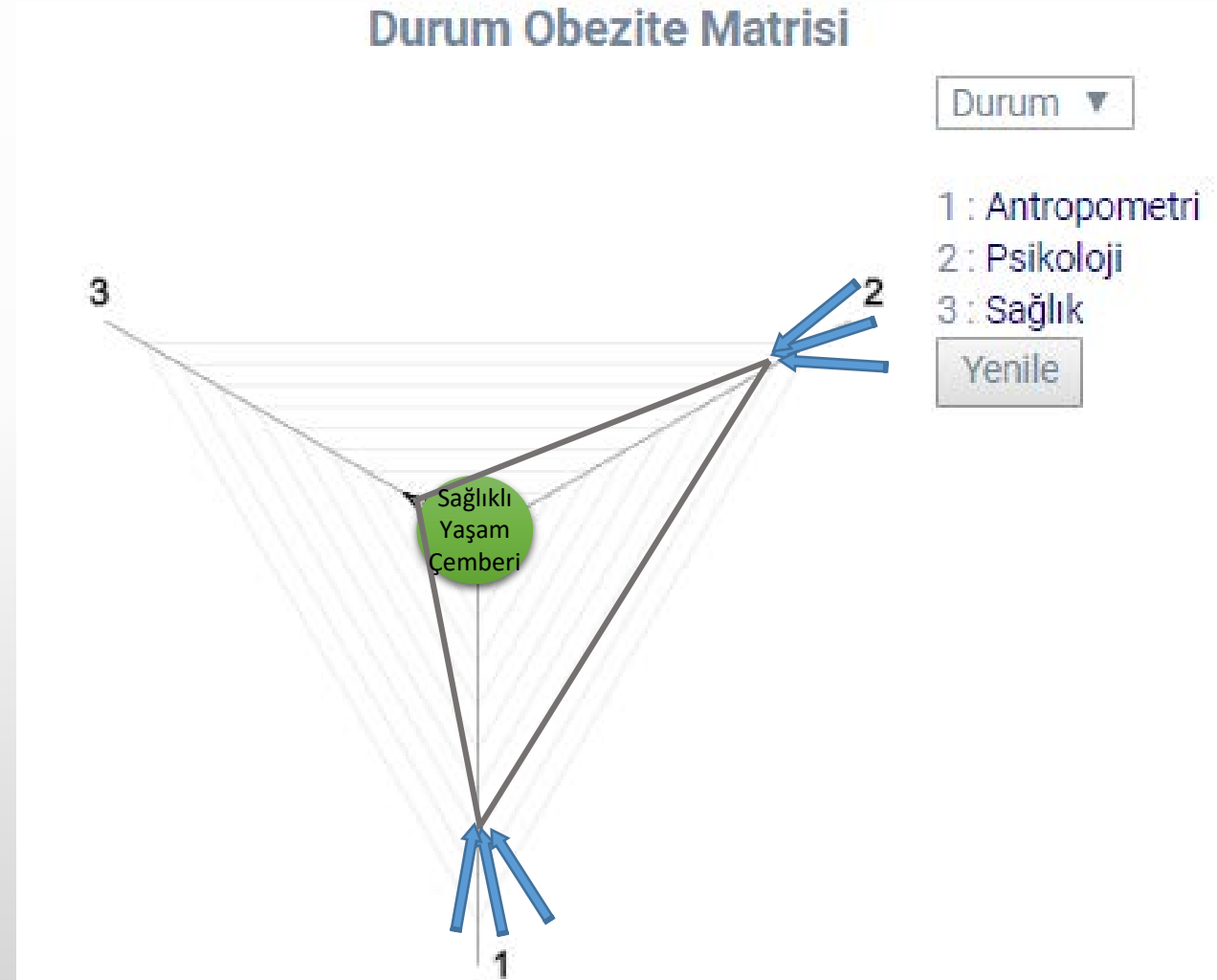
# Obezit<sup>®</sup> Sisteminin Stratejik Yaklaşımları

## • Durum matrisi;

- Kişinin sağlıklı yaşam çemberi dışına çıkma **durumlarını** ve düzeylerini verir,

## • Hedef;

- Bu **durum** çıkıntılarını **Sağlıklı Yaşam Çemberinin** içine itmektir.



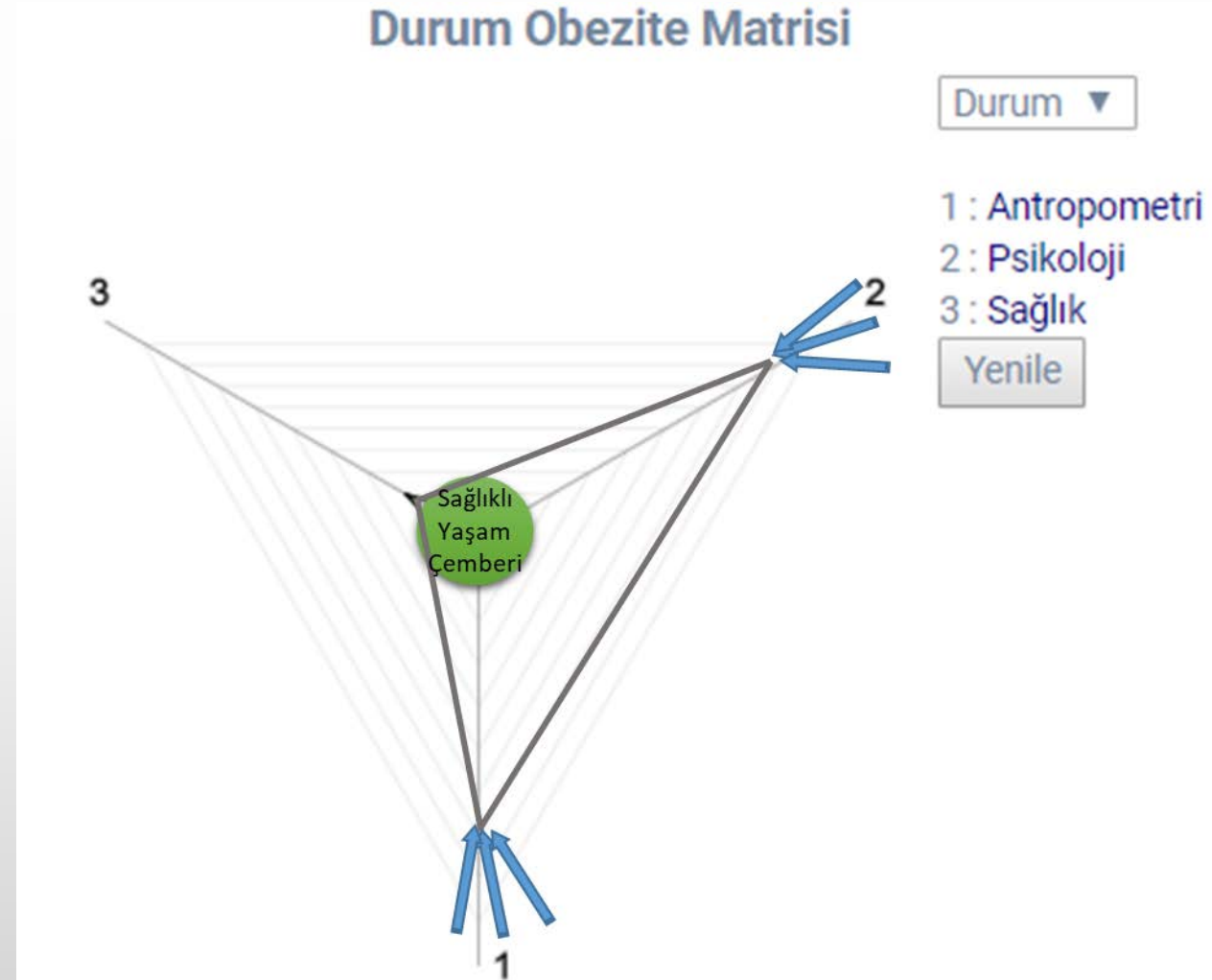
# Obezit<sup>®</sup> Sisteminin Stratejik Yaklaşımları

## • Durum matrisi;

- Kişinin sağlıklı yaşam çemberi dışına çıkma **durumlarını** ve düzeylerini verir,

## • Hedef;

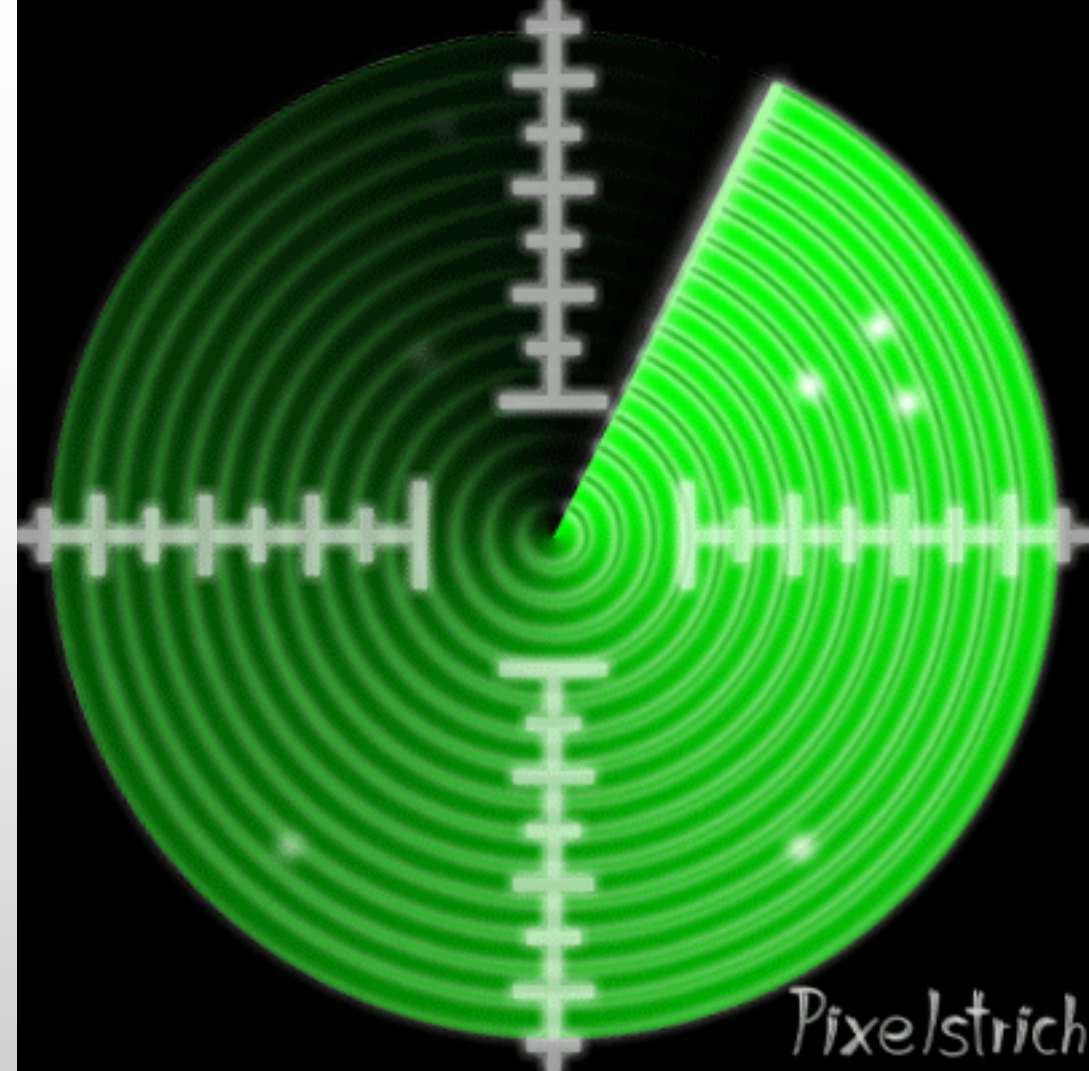
- Bu **durum** çıkıntılarını **Sağlıklı Yaşam Çemberinin** içine itmektir.





# Obezit<sup>®</sup> Sisteminin Stratejik Yaklaşımları

- Etken ve durum matrisine göre **çaba güçlendirilir,**
- Etken ve durum matrisine göre **çözümler sunulur,**
- Etken, durum, çaba ve çözüme göre basamaklı **hedefler gerçekleştirilir.**



# Obezit<sup>®</sup> Sisteminin Stratejik Yaklaşımları

- Etken ve durum matrisine göre çaba güçlendirilir,
- Etken ve durum matrisine göre çözümler sunulur,
- Etken, durum, çaba ve çözüme göre basamaklı hedefler gerçekleştirilir.



# Obezit<sup>®</sup> Sisteminin Hedefleri

- Obezlerin kişisel etken ve durum tespiti → %100
- Obezlerdeki çabanın ve isteğin geliştirmesi → %100
- Obezlerde kişiye özel çözüm etkinliği → %100
- Obezlerde basamaklı hedef tespiti ile zararsız zayıflama → %100
- Obezlerde kalıcı değişiklik ile verilen kiloları koruma → %100



# Obezit<sup>®</sup> Sisteminin Modülleri

- Bu sebeple aşağıdaki yapılandırılmış sistem mimarisi kullanılmaktadır.
- Modül 1 - Programa Kayıt Ve Ön Tarama - (Bireysel Terapiler) **Tanışma-Matrisler**
- Modül 2 - Sağlık Taraması - (Bireysel Terapiler) **Sağlık Durumu tespiti**
- Modül 3 - Eğitimler - (Online veya Grup Eğitimler) **Bilinç Değişimi**
- Modül 4 – Ön Hazırlık ve Planlamalar - (Grup Terapi) **Bilinçaltı Değişimi**
- Modül 5 - Hedef Kiloya Ulaşma - (Grup Terapi) **Davranış Değişimi**
- Modül 6 - Hedef Kiloyu Koruma - (Grup Terapi) **Çevre Değişimi**
- Modül 7 – Sosyal Deneyimler - (Grup Terapi) **Sosyal Çevre Geliştirme**

# Obezit<sup>®</sup> Sisteminin Yöntemleri

- Merkez şeklinde çalışma yöntemleri,
- Bireysel görüşme ve grup terapi yöntemleri,
- Yoldaş hekimlik yöntemleri,
- Standart ve destek çözüm yöntemleri,
- Dirençli danışan tespiti ve özel çözüm geliştirme yöntemleri kullanılmaktadır.



# Obezit© Sisteminin Araçları

- Obezit© Sistemi iki farklı uygulama yazılımına sahiptir.
  - Obezit© Süreç Yazılımı
  - Obezit© Akıllı Yazılımı



# Obezit© Sisteminin Araçları

- **Obezit© Süreç Yazılımı**

- **Obezit Bulut Tabanlı Masaüstü Yazılımı**



# Obezit© Sisteminin Araçları

- Obezit© Akıllı Yazılımı

- Obezit Bulut Tabanlı Masaüstü Yazılımı





# Obezit© Sisteminin Araçları

## • Obezit© Akıllı Yazılımı

### • Obezit Bulut Tabanlı Web Yazılımı



### Yükünü At Hafifle™ App Giriş

Kullanıcı Adı:

Şifre:

Daha önce kaydım yok. İlk defa kullanıyorum.

# Obezit© Sisteminin Araçları

## • Obezit© Akıllı Yazılımı

### • Obezit Bulut Tabanlı Tablet Yazılımı

**Yükünü At Hafifle™  
App Giriş**

Kullanıcı Adı:

Şifre:

**Giriş**

Daha önce kaydım yok. İlk defa kullanıyorum.

**Kayıt Ol**



# Obezit© Sisteminin Araçları

- Obezit© Akıllı Yazılımı

- Obezit Bulut Tabanlı Mobil Yazılımı



# Obezit<sup>®</sup> Sisteminin Ölçekleri

- OBEZİT Merkezinde kişilerin önce bireysel bilgilendirme ve eğitimleri yapılır.
- Danışanlar, yaşam koçu, diyetisyen, psikolog ve fizyoterapist ile bireysel görüşmeler yapmaktadırlar.
- Bu görüşmelerde danışanlara 47 ayrı ölçek uygulanarak etken, durum ve çaba matrisleri çıkarılmaktadır.

Yaşam Koçu



Diyetisyen



Psikolog



Fizyoterapist



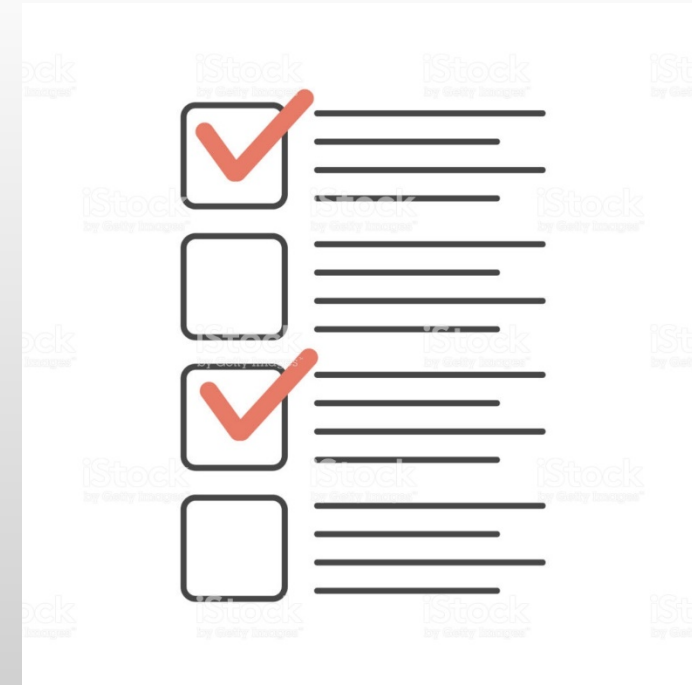
# Obezit<sup>®</sup> Sistemine Doğrudan Katılma

- Danışanda, obeziteden **başka sağlık sorunu tespit edilmez ise** gruplara alınarak sisteme dahil edilmektedir.
- Danışanda, obeziteden başka sağlık sorunu tespit edilir ise, **sağlık sorunun derecesine ve tedavi seçeneğine göre** sisteme dahil edilme kararı verilmektedir.



# Obezit<sup>®</sup> Sistemine Şartlı Katılma

- **Hafif ve ayaktan** tedavi olacak sorunlarda sisteme dahil edilebilmekte ve bu **tedavisi ile birlikte terapiler yürütülmektedir.**
- **Ağır veya tedaviyi beklemesi gereken** durumlarda tedavi sonrası hekimlerin onay vermesi halinde **sisteme dahil edilmektedir.**



# Obezit<sup>®</sup> Sistemine Katılamama

- **Ciddi ve sistemden fayda görmeyecek hastalara sisteme dahil olma izni verilmemektedir.**



# Obezit<sup>®</sup> 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	2-20 Hafta	2 hafta boyunca 10 grup toplantısı veya 20 hafta boyunca diğer modüllere dağıtılmış
Modül 4 - Planlamalar - Davranış Değişimi	8 Hafta	2 ay boyunca her hafta 3 grup toplantısı
Modül 5 - Hedef Kiloya Ulaşma	20 Hafta	5 ay boyunca 15 günde bir 3 grup toplantısı
Modül 6 - Hedef Kiloyu Koruma Ve Stabilleşme	16 Hafta	4 ay boyunca ayda bir grup toplantısı
Modül 7 – Sosyal Deneyimler	Süresiz	Her 3 ayda bir sosyal programlara katılma