

# OBEZİT© Sisteminde Ön Hazırlık Modülleri

# 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	2-16 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<sup>®</sup> Sistemi: Modüllerin Uygulamaları

## M-1.1

- Modül 1 başlangıç ve tanışma modülü olarak işlev görmektedir.
- Bu modülde; Tanışma, Merkezi tanıtma, Sistemi tanıtma öncelikle yapılmaktadır.
- Neler yapılacağı, hangi yöntemlerin ve araçlar kullanılacağı açıklanmaktadır.
- Kimlerle nasıl çalışılacağı, bireysel görüşme ve grup terapi özellikleri anlatılmaktadır.
- Kayıt alma, demografik bilgileri doldurma, detaylı tartı ve ölçümler alınmaktadır.

# Obezit<sup>®</sup> Sistemi: Modüllerin Uygulamaları

## M-1.2

- Başlangıç matrisi için ölçekleri ve matrisleri oluşturmak üzere soruların elektronik olarak tablettan veya internetten cevaplanması yapılmaktadır.
- Başlangıç matrisleri oluşan danışanlar daha detaylı değerlendirme için diyetisyen, psikolog ve fizyoterapist ile ayrı ayrı bireysel görüşme ve değerlendirmelere katılmaktadır.
- Tüm bu işlemlerin sonunda danışanların detaylı haritaları çıkarılmakta, hatta tomografileri çekilmektedir.
- Modül 1 için danışanlara online ve uzaktan hizmet olarak ta verilmektedir.
- Obezit<sup>®</sup> Sistemi ile ilgili tüm bilgileri online alan, ölçekleri dolduran kişiler doğrudan bireysel görüşmelere katılabilmektedirler.
- Modül 1, danışanların durumu ve talebine göre bir günde bitirilebileceği gibi, 1-2 hafta da sürebilmektedir.

# Obezit<sup>®</sup> Sistemi: Modüllerin Uygulamaları

## M-2.1

- Modül 2, Obezit<sup>®</sup> Sistemine katılım için şart olan tıbbi değerlendirme modülüdür.
- Öncelikle obeziteye sebep olan veya obezitenin sebep olduğu hastalıkları bulup tedavi etmek için kurgulanmıştır.
- Herhangi bir hastalığı olanların veya olmayanların da, Obezit<sup>®</sup> Sistemine ve girilecek yüklere, eylemlere ve streslere dayanma güçleri değerlendirilmektedir.
- Herhangi bir hastalığı olmayanların Obezit<sup>®</sup> Sistemine doğrudan girişine izin verilmektedir.
- Herhangi bir hastalığı olanların tedavisi ile birlikte veya tedavi sonrasında Obezit<sup>®</sup> Sistemine girişine izin verilmektedir.
- Tedavi edilemeyecek bir hastalığı olanların veya Obezit<sup>®</sup> Sistemi yaptırımlarına uyamayacak olanların sisteme girişine izin verilmemektedir.

# Obezit<sup>®</sup> Sistemi: Modüllerin Uygulamaları

## M-2.2.

- Modül 2 için konsültan hekimlere önceden eğitim ve bilgilendirmeler yapılmaktadır.
- Daimi Konsültanlar; İç Hastalıkları, Psikiyatri, Kardiyoloji, Genel Cerrahi ve Fizik Tedavidir.
- Merkezde veya daimi Konsültanlar tarafından herhangi bir başka branş sorunu fark edildiği veya şüphelenildiği durumlarda diğer ilgili branşlardan konsültasyon istenmektedir.
- Hastalarda ne arayacakları ve nelere dikkat etmeleri konusunda mutabakat sağlanmaktadır.
- Danışanlara detaylı konsültasyon kağıdı verilerek önceden randevu alınmış anlaşmalı hekimlere başvurması istenmektedir.

# Obezit<sup>®</sup> Sistemi: Modüllerin Uygulamaları

## M-2.3.

- Konsültanlardan her birinin şahsi görüşleri ile aşağıdaki maddelerden birini seçmeleri talep edilmektedir.
- **A.** Danışan herhangi tespit edilen bir hastalığı olmadan Obezit<sup>®</sup> Sistemine **DOĞRUDAN katılabilir.**
- **B.** Danışan aşağıdaki tespit edilen hastalıklarının TEDAVİSİ İLE BİRLİKTE Obezit<sup>®</sup> Sistemine **KONTROLLÜ katılabilir.**
- **C.** Danışan aşağıdaki tespit edilen hastalıklarının TEDAVİSİ SONRASI tekrar değerlendirildikten sonra Obezit<sup>®</sup> Sistemine **KONTROLLÜ katılabilir.**
- **D.** Danışan sağlık sorunları ve gelecekte stresleri kaldıramayacağı için Obezit<sup>®</sup> Sistemine **KATILAMAZ.**

# Obezit<sup>®</sup> Sistemi: Modüllerin Uygulamaları

## M-2.4.

- Konsültanlar KONTROLLÜ katılabilir kararı verdiklerinde
- Danışana ait tedavileri ve takipleri birlikte yapmaya veya
- Başka bir merkeze yönlendirmeye karar vererek
- Bunu Obezit Merkezi ile paylaşmakta ve
- Tüm tedavi süreçleri Obezit merkezi tarafından takip edilmektedir.
- Modül 2, danışanın sağlık ve hastalık durumu ve konsültanların randevu sistemine göre, 1 gün ile 1-2 hafta arası sürebilmektedir.
- Ek sorunları olanlarda tedavileri beklenmek suretiyle programa katılabilmek mümkün olabilmektedir.



# Obezit<sup>®</sup> Sistemi: Modüllerin Uygulamaları

## M-3.1.

- Modül 3, eğitimler modülü olarak bilinç değiştirmeyi hedeflemektedir.
- Bu amaçla Sağlık, Hastalık, Tıbbi Bilgiler, Beslenme, Psikoloji, Aktivite ve Egzersiz Bilgileri, Etken, Durum, Çaba, Çözüm ve Hedef Bilgileri görsel, işitsel, yüz yüze veya online olarak verilebilmektedir.

# Obezit<sup>®</sup> Sistemi: Modüllerin Uygulamaları

## M-3.2.

- Yeterli zamanı OLAN ve
- Bizzat sınıf derslerine katılmak isteyenler için,
- 2 hafta boyunca,
- Hafta içi günde 4 saat veya
- Hafta sonralı günde 8 saat olmak üzere,
- 10-20 kişilik grup seminerler ve tartışmalar tarzında,
- En az 40 saatlik interaktif grup dersleri verilmektedir.

# Obezit<sup>®</sup> Sistemi: Modüllerin Uygulamaları

## M-3.3.

- 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<sup>®</sup> Sistemi: Modüllerin Uygulamaları

## M-3.4.

- Yeterli zamanı OLMAYAN,
- Sınıf derslerine katılmak isteyenler için,
- Online sistemden,
- Web üzerinden veya
- Mobil uygulamalar üzerinden,
- Bireysel olarak,
- Seminerler ve online sınavlar tarzında eğitimler verilmektedir.
- Eğitimlerin hedef kazanımları tam olarak alınıp bilinç değişimi olmadan program başarısı düşük veya kilo verme hızı düşük kalmaktadır.