

OBEZİT[®] Sisteminde Hazırlık ve Hedef Kiloyu Yakalama Modülleri

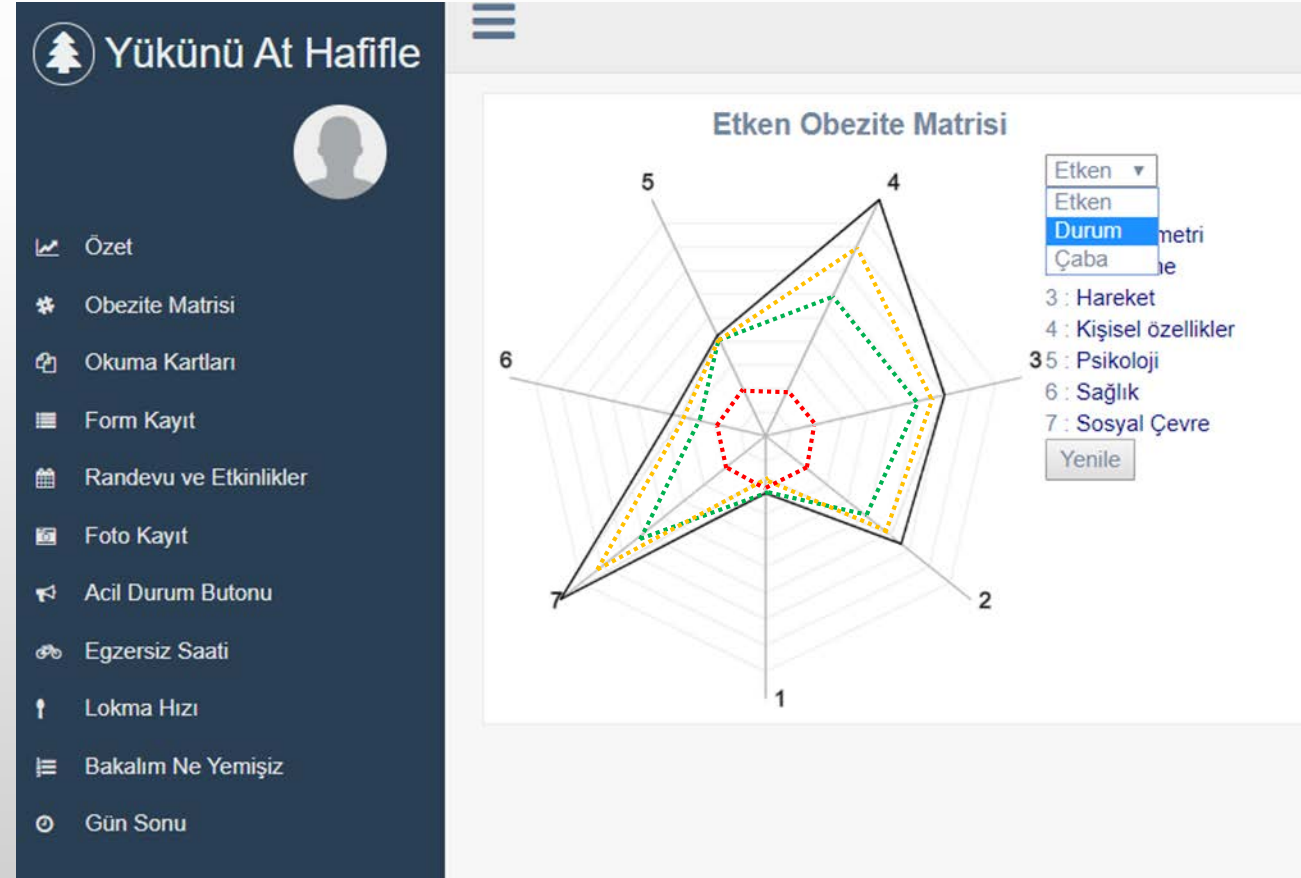
Obezit[®] Sistemi: Modüllerin Yapısı

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-4.1.

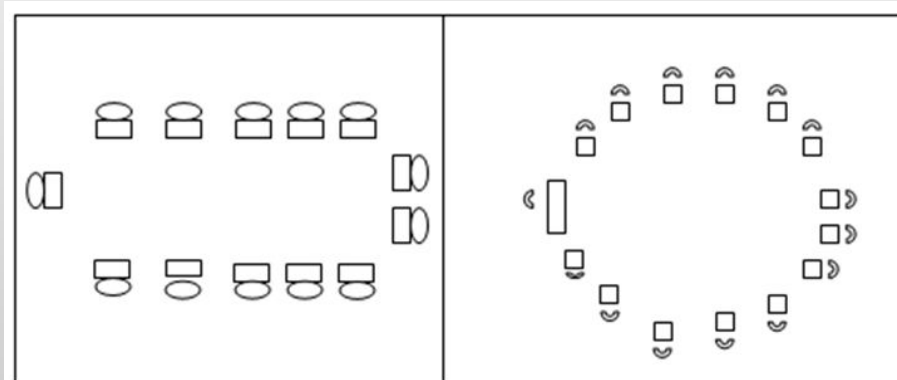
- Modül 4,
 - matrislerin detaylandırılması,
 - hazırlıkların tamamlanması ve
 - planlamalar modülü
- olarak bilinçaltı değiştirmeyi hedeflemektedir.
- Bu amaçla,
 - Hazırlık 1
 - Hazırlık 2
- Olarak iki kısımda yürütülmektedir.



Obezit[®] Sistemi: Modüllerin Uygulamaları

M-4.2.

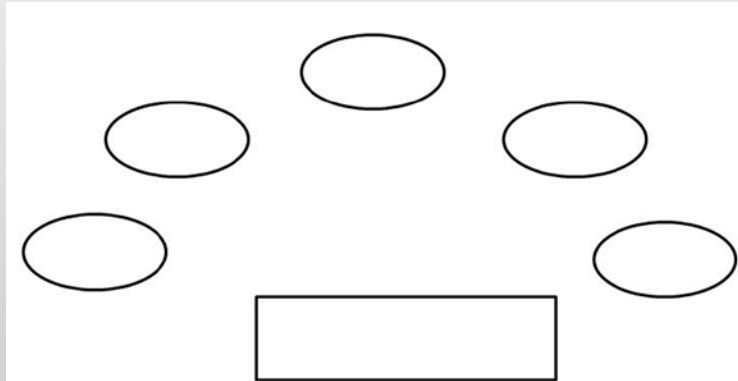
- Modül 4,
 - **Modül 1** in tamamlanması **sonrası**
 - **Hemen veya Modül 2 ve 3** tamamlandıktan sonra
- başlatılabilir.
- Standart Modül 4 grupları
- **10-20 kişilik gruplarla** ilerletilmektedir.



Obezit[®] Sistemi: Modüllerin Uygulamaları

M-4.3.

- Alternatif olarak Modül 1 tamamlandıktan sonra,
 - En az 4 kişilik gruplar halinde,
 - Hızlandırılmış olarak ta başlanabilir.
- Ancak bu durumda,
 - Hazırlık 1 aşaması olan ilk 4 haftada Modül 2'nin tamamlanması gereklidir.
- Modül 3 ise,
 - Modül 4'ün sonuna kadar grup eğitimleri ile birlikte tamamlanmalıdır.



Obezit[®] Sistemi: Modüllerin Uygulamaları

M-4.4.

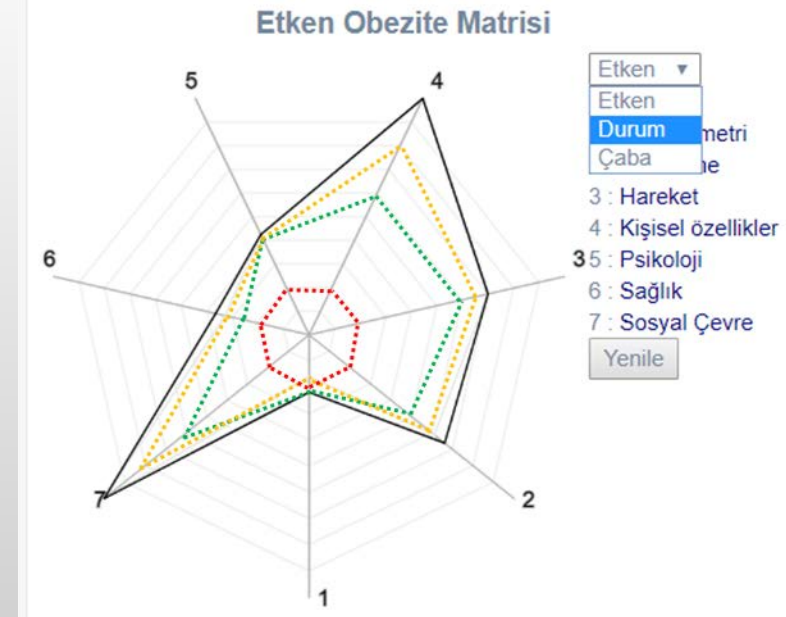
- Modül 4'te **Grup Halinde**,
- Haftada 1 olmak üzere,
 - psikolog,
 - diyetisyen ve
 - fizyoterapist ile
- En az 1'er saat grup terapileri yapılır.



Obezit[®] Sistemi: Modüllerin Uygulamaları

M-4.4.

- Grup içinde danışanların ve grup genelinin,
- Obezite etkenleri ve durumları çalışılmaktadır.
- Gruplar dışında danışanlara online yapılan **günlük ev ödevleri** verilmektedir.
- Ev ödevlerinin tamamı **sistemden takip** edilmektedir.
- Gruplara gelindiğinde danışanların haftalık **özetleri ve yorumları** gösterilmektedir.



Obezit[®] Sistemi: Modüllerin Uygulamaları

M-4.5.

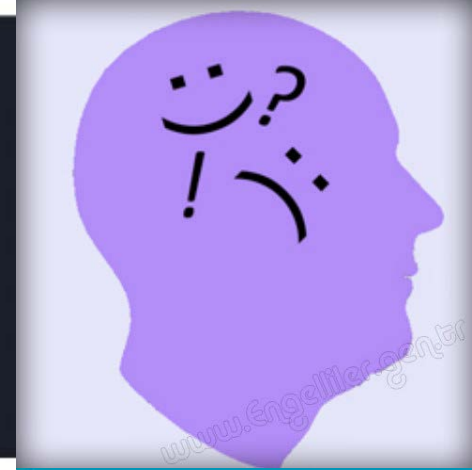
- Haftalık terapilerde
 - Program yoğunluğu,
 - Kişisel tercihler ve
 - Danışanların uyum ve direnç durumuna göre,
- Her hafta
 - psikolog,
 - diyetisyen ve
 - fizyoterapistlerin
- En az 2 veya 3'ü ile terapiler sürdürülmektedir.



Obezit[®] Sistemi: Modüllerin Uygulamaları

M-4.6.

- Haftalık terapilerde
 - Yanlış düşünceler,



Obezit[®] Sistemi: Modüllerin Uygulamaları

M-4.6.

- Haftalık terapilerde
 - Bilinçaltı hataları,



Obezit[®] Sistemi: Modüllerin Uygulamaları

M-4.6.

- Haftalık terapilerde
 - Davranış kalıpları ve doğruları,



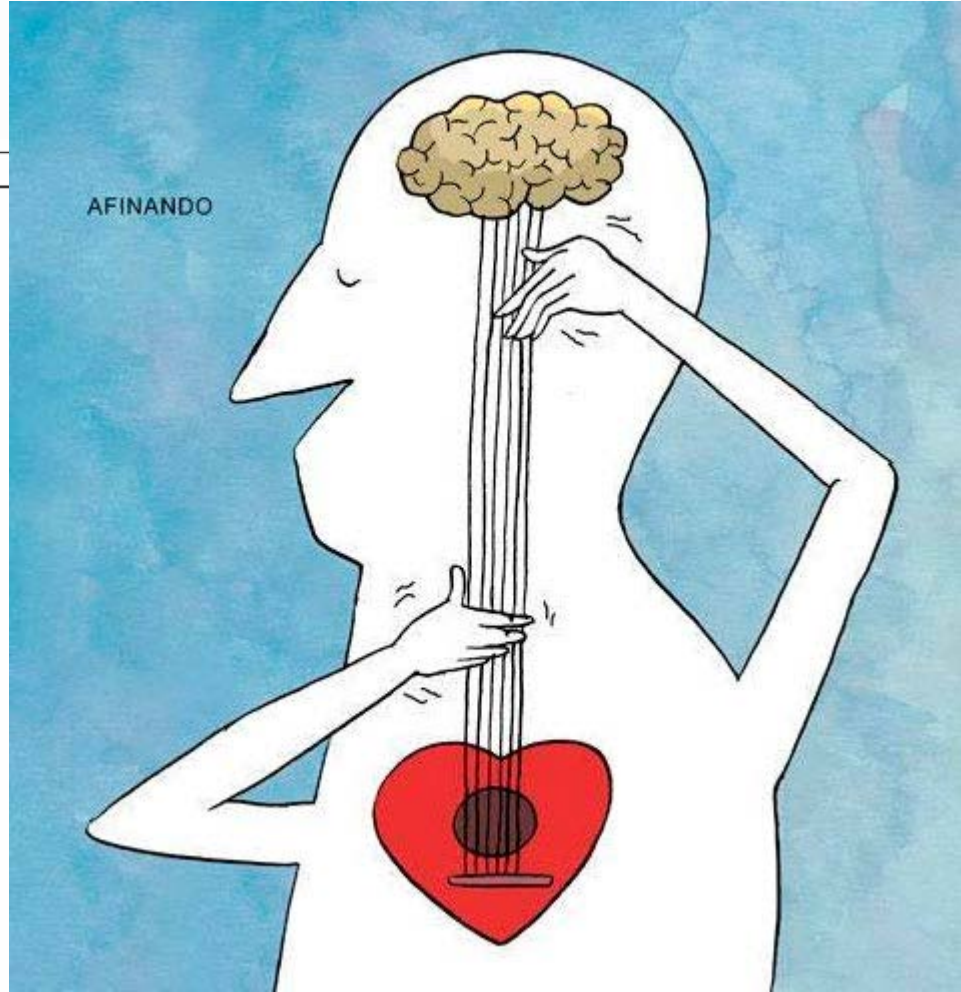
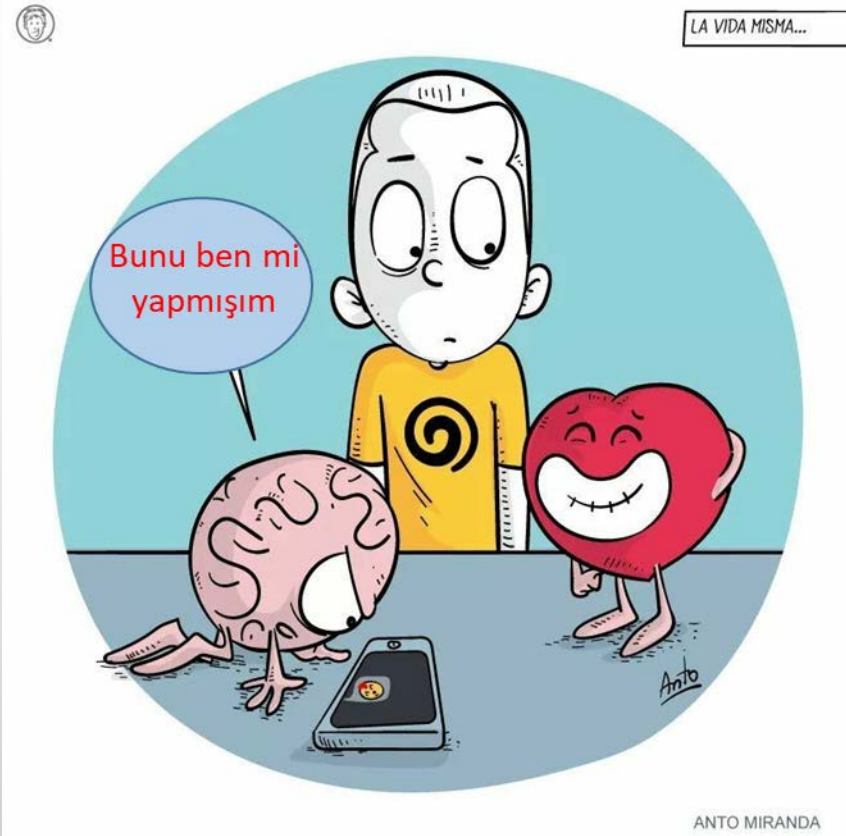
**Bilişsel Davranışçı
Terapi**

(BDT)

Obezit[®] Sistemi: Modüllerin Uygulamaları

M-4.6.

- Haftalık terapilerde
 - Uyumu kolaylaştıran teknikler,



Obezit[®] Sistemi: Modüllerin Uygulamaları

M-4.6.

- Haftalık terapilerde
 - Kişiyeye özel diyetler ve beslenme modelleri,



Obezit[®] Sistemi: Modüllerin Uygulamaları

M-4.6.

- Haftalık terapilerde
 - Kişiyeye özel duygu-durum düzenleme teknikleri,

 <p>gerçekçi olmayan yüksek beklentilerin olsun</p>	 <p>diğerlerinin üstün olduğunu düşün ama nedenini açıklayama</p>	 <p>mutluluğu yanlış şeylerle ölç</p>	 <p>sahip olduklarına alış ve sürekli daha fazlasını iste</p>
 <p>kötü olmamayı iyi olmak san</p>	 <p>mutsuzlukta bir anlam ara</p>	 <p>diğer insanların gelip seni mutlu etmesini bekle</p>	 <p>mutluluğu hayal kırıklığı korkusundan daha az iste</p>
 <p>sürekli yakınacağın birilerini bul</p>	 <p>mutluluğun bencil bir kovalamaca olduğunu düşün</p>	 <p>mutluluğun sonunun felaket olduğuna inan</p>	 <p>yaptığın şeylerin etkilerini görme</p>

Obezit[®] Sistemi: Modüllerin Uygulamaları

M-4.6.

- Haftalık terapilerde
 - Kişiyeye özel aktivite planlamaları yapılarak kilo vermeye hazırlık dönemi tamamlanmaktadır.



Obezit[®] Sistemi: Modüllerin Uygulamaları

M-4.7.

- 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 ve bilinçaltı değişiminin olduğundan emin olmadan **sonraki modüllere geçişe izin verilmez**.



Obezit[®] Sistemi: Modüllerin Uygulama M-4.8.

- Modül 4 için beklenen,
 - Bu süreçte verilecek **hedef ağırlığın en az %10-20 sinin verilmesi** beklenmektedir.
 - Verilecek hedef ağırlığın en az %10-20 sinin verilemediği durumlarda Modül 4 **iki katına kadar uzatılabilir**.
- Modül 4 hedeflerini yakalayamayan danışanlar **Dirençli Danışanlar** olarak kodlanır.



Obezit[®] Sistemi: Modüllerin Uygulamaları

M-4.9.

- Dirençli danışanlar için destekleyici diğer yöntemler sırayla önerilir.
 - Fitoterapi (Bitkisel terapiler)
 - İlaç Tedavileri (Zayıflama ilaçları)
 - Hipnoz (Bilinçaltı kodlama)
 - Akupunktur (İğne ile uyaran modülasyonları)
 - Ekoterapi (Bağ, bahçe, toprak, doğa uğraşları)
 - Ergoterapi (Hobi ve ek uğraş uygulamaları)
 - Hidroterapi (Havuz, kaplıca, deniz uygulamaları)



Obezit[®] Sistemi: Modüllerin Uygulamaları

M-4.10.

- Dirençli danışanlar için destekleyici diğer yöntemler sırayla önerilir.
 - Konaklamalı motivasyon uygulamaları (Tatil köyü ve otel ortamlarında oyunusal ve davranışsal aktivite geliştirme uygulamaları)
 - Girişimsel işlemler (Balon, Plikasyon, Botox uygulamaları)
 - Hastanede yataklı tedavi uygulamaları (Yatarak diyet, medikal tedavi ve egzersiz uygulamaları)
 - Cerrahi girişimler ve ameliyatlarda (Bant, plikasyon, tüp mide, bypass uygulamaları)
- Dirençli hastalara uygulanan destekleyici yöntemler beraberinde veya sonrasında Obezit[®] Sistemi olarak hedef kiloya ulaşmak için Modül 5 olarak devam edilmektedir.



Obezit[®] Sistemi: Modüllerin Uygulamaları

M-5.1.

- Modül 5,
 - matrislerin uç noktalarının içeri itilmesi için,
 - çözümlerin geliştirilmesi,
 - motivasyonun artırılması,
 - ilerlemenin net olarak görülmesi,
- davranış değiştirme çalışmaları yapılmaktadır.



Obezit[®] Sistemi: Modüllerin Uygulamaları

M-5.2.

- Modül 5'te **Grup Halinde,**
- 2 Haftada 1 olmak üzere (15 günde 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 çözümler geliştirilir.**
- Gruplar dışında danışanlara online yapılan günlük ev ödevleri verilmektedir.
- Ev ödevlerinin tamamı sistemden takip edilmektedir.
- Gruplara gelindiğinde danışanların haftalık özetleri ve yorumları gösterilmektedir.



Obezit[®] Sistemi: Modüllerin Uygulamaları

M-5.3.

- 15 günde 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-5.4.

- 2 Haftada 1 terapilerde
 - Yanlış düşünceler,



Obezit[®] Sistemi: Modüllerin Uygulamaları

M-5.4.

- 2 Haftada 1 terapilerde
 - Bilinçaltı hataları,



Obezit[®] Sistemi: Modüllerin Uygulamaları

M-5.4.

- 2 Haftada 1 terapilerde
 - Davranış kalıpları ve doğruları,



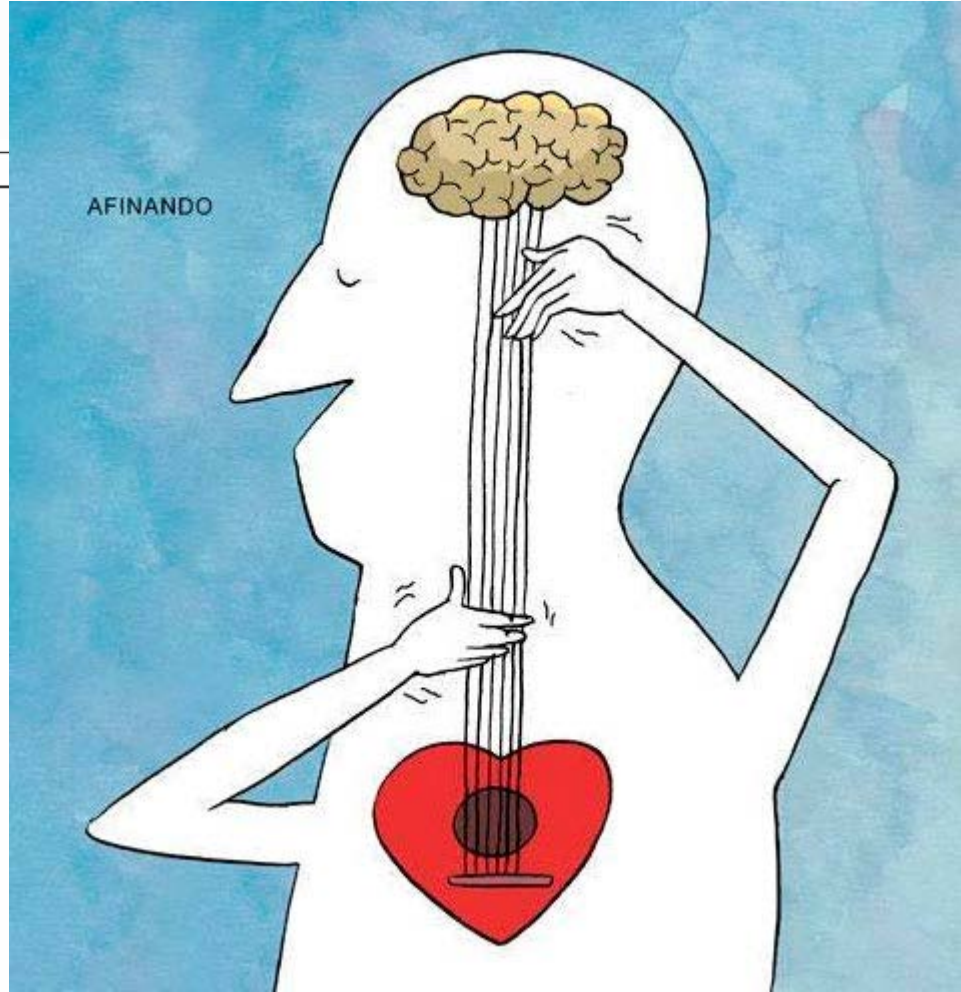
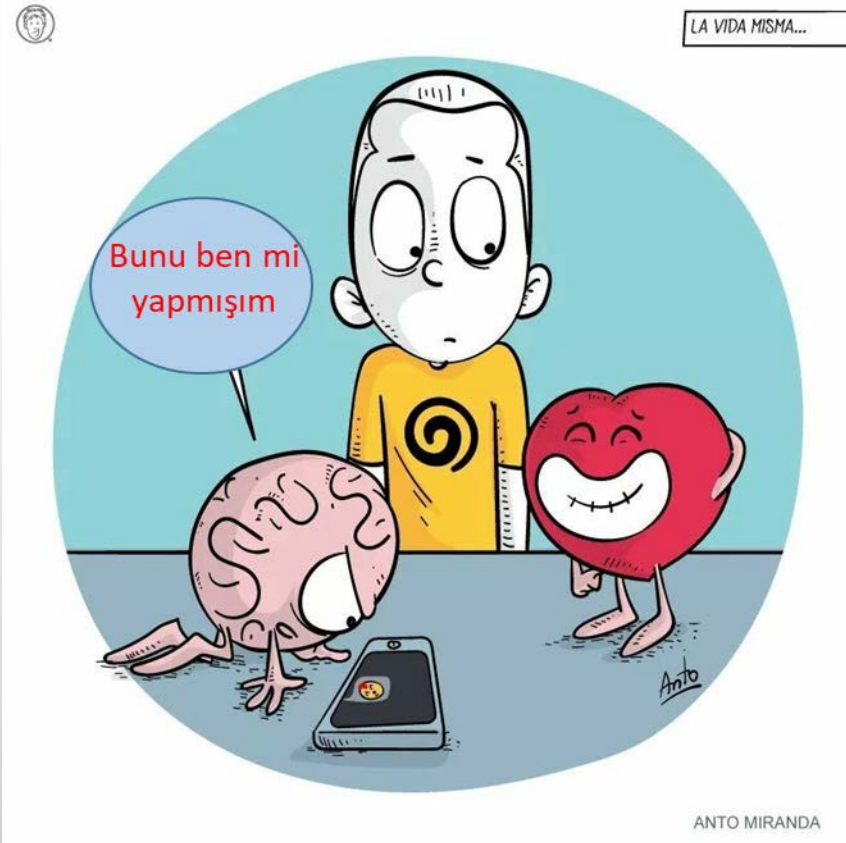
**Bilişsel Davranışçı
Terapi**

(BDT)

Obezit[®] Sistemi: Modüllerin Uygulamaları

M-5.4.

- 2 Haftada 1 terapilerde
 - Uyumu kolaylaştıran teknikler,



Obezit[®] Sistemi: Modüllerin Uygulamaları

M-5.4.

- 2 Haftada 1 terapilerde
 - Kişiyeye özel diyetler ve beslenme modelleri,



Obezit[®] Sistemi: Modüllerin Uygulamaları

M-5.4.

- 2 Haftada 1 terapilerde
 - Kişiyeye özel duygu-durum düzenleme teknikleri,

 <p>gerçekçi olmayan yüksek beklentilerin olsun</p>	 <p>diğerlerinin üstün olduğunu düşün ama nedenini açıklayama</p>	 <p>mutluluğu yanlış şeylerle ölç</p>	 <p>sahip olduklarına alış ve sürekli daha fazlasını iste</p>
 <p>kötü olmamayı iyi olmak san</p>	 <p>mutsuzlukta bir anlam ara</p>	 <p>diğer insanların gelip seni mutlu etmesini bekle</p>	 <p>mutluluğu hayal kırıklığı korkusundan daha az iste</p>
 <p>sürekli yakınacağın birilerini bul</p>	 <p>mutluluğun bencil bir kovalamaca olduğunu düşün</p>	 <p>mutluluğun sonunun felaket olduğuna inan</p>	 <p>yaptığın şeylerin etkilerini görme</p>

Obezit[®] Sistemi: Modüllerin Uygulamaları

M-5.4.

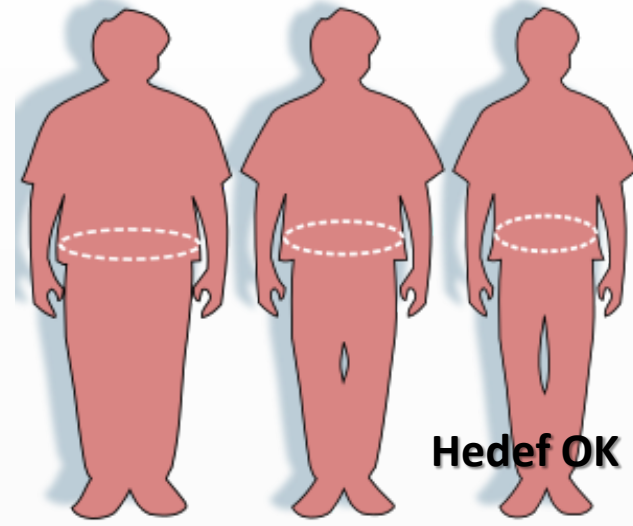
- 2 Haftada 1 terapilerde
 - Kişiyeye özel aktivite planlamaları yapılarak kilo vermeye hazırlık dönemi tamamlanmaktadır.



Obezit[®] Sistemi: Modüllerin Uygulamaları

M-5.5.

- 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 ve davranış değişiminin olduğundan emin olmadan sonraki modüllere geçişe izin verilmez.



+/- % 0-10

Obezit[®] Sistemi: Modüllerin Uygulamaları

M-5.6.

- Modül 5 için beklenen,
 - Bu süreçte gelinecek hedef ağırlığa ulaşmaktır.
 - Verilecek hedef kilo hızı kişinin ve grubun kilo ve sağlık durumuna göre ayarlanmaktadır.
- Modül 5 hedeflerini yakalayama ihtimali görülmeyen danışanlar Davranış Değişikliğine Dirençli Danışanlar olarak kodlanır.
- Davranış Değişikliğine Dirençli Danışanlar için diğer yöntemler sırayla önerilir.
- Davranış Değişikliğine Dirençli Danışanlara uygulanan destekleyici yöntemler beraberinde veya sonrasında Obezit[®] Sistemi olarak hedef kiloya ulaşmak için Modül 5 aynen devam ettirilir.

