

Fragebogen hilft, den Erfolg beim Abnehmen vorauszusagen

(Wien 04-11-2013) Um nachhaltig das Gewicht zu reduzieren, ist es wichtig, dass Verhaltensänderungen, konsequent eingehalten werden. SozialmedizinerInnen haben nun mittels eines am Zentrum für Public Health der MedUni Wien entwickelten Messinstruments nachgewiesen, dass sich damit der Erfolg beim Abnehmen vorhersagen lässt.

Dabei handelt es sich um den so genannten Compass-Fragebogen, mit dessen Hilfe sich die Compliance (Adhärenz) der PatientInnen messen lässt, also der Wille und die Motivation, am jeweiligen Programm teilzunehmen und die empfohlenen Verhaltensänderungen nachhaltig umzusetzen und auch einzuhalten.

Die Wirksamkeit des Fragebogens wurde in einer früheren Studie an der MedUni Wien schon bei Bluthochdruck-PatientInnen nachgewiesen. „Mit Hilfe des Kompasses erhält man genau jene Informationen, die notwendig sind, um die PatientInnen optimal bei der Aktivierung seiner persönlichen Ressourcen für den Therapieerfolg unterstützen zu können“, erklärt Rudolf Schoberberger vom Institut für Sozialmedizin am Zentrum für Public Health der MedUni Wien.

Beim Compass-Fragebogen handelt es sich um eine zwölf Fragen umfassende Check-Liste, die es dem betreuenden Arzt bzw. der Ärztin unter anderem ermöglicht, festzustellen, ob die Empfehlungen für Verhaltensänderungen auch eingehalten werden, ob seitens der PatientInnen Zweifel bestehen, ob die Betroffenen Vertrauen aufgebaut haben und auch, ob sie die Anregungen nicht verstanden haben und Verunsicherung besteht.

Sozialmedizinerin Gabriela Böhm, Co-Autorin der Studie: „Bei 253 TeilnehmerInnen des Gewichtsreduktionsprogramms ‚Schlank ohne Diät‘ erwies sich der Compass-Fragebogen als gutes Mittel für die Vorhersage des Erfolges beim Abnehmen. Weiters eignet sich das Instrument dafür, bei dieser Gruppe auch jene Bereiche zu diagnostizieren, die Schwachstellen darstellen.“ Der Compass-Fragebogen liefert – gemäß den „Himmelsrichtungen“ – Hinweise was das Normverhalten (N), die Organisation (O), die soziale Unterstützung (S) und das Wissen (W) der Betroffenen betrifft. TherapeutInnen des „Schlank ohne Diät“-Programms (SOD) können daher frühzeitig abschätzen, welche TeilnehmerInnen welche zusätzlichen Hilfestellungen benötigen, um erfolgreich zu sein.

Das Ergebnis im Konkreten: Wer beim Compass-Fragebogen gut abschnitt, hatte gute Chancen, abzunehmen. Betroffene, die bei den Antworten über dem Compliance-Mittelwert lagen, nahmen binnen eines Jahres fast sechs Kilogramm ab und hielten das Gewicht auch. Jene, die beim Fragebogen schlecht abschnitten, erzielten kaum Abnehmerfolge oder schieden früh aus dem Programm aus.

Die SozialmedizinerInnen der MedUni Wien wollen mit dieser Studie die Möglichkeiten der „Compliance-Diagnostik“ aufzuzeigen. Schoberberger: „Es geht auch um die Motivation der jeweiligen BetreuerIn, noch genauer auf die persönlichen Bedürfnisse der PatientInnen einzugehen.“

Den Compass-Fragebogen, der auch im Mediziner-Curriculum der Medizinischen Universität Wien thematisiert wird, gibt es in einer deutschen und englischen Version und kann von TherapeutInnen oder ÄrztInnen hier angefordert werden: Institut für Sozialmedizin, Gabriela Böhm (gabriela.boehm@meduniwien.ac.at) oder Rudolf Schoberberger (rudolf.schoberberger@meduniwien.ac.at) bzw. Tel. +43/1/40160 – 34888.

Service: Nutrients

„An Instrument to Measure Adherence to Weight Loss Programs: The Compliance Praxis Survey-Diet (COMPASS-Diet)“. M. Janda, D. Zeidler, G. Böhm, R. Schoberberger. *Nutrients* 2013, 5, 3828-3838; doi:10.3390/nu5103828.

Rückfragen bitte an:

Mag. Johannes Angerer
Leiter Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit
Tel.: 01/ 40 160 11 501
E-Mail: pr@meduniwien.ac.at
Spitalgasse 23, 1090 Wien
www.meduniwien.ac.at/pr

Mag. Thorsten Medwedeff
Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit
Tel.: 01/ 40 160 11 505
E-Mail: pr@meduniwien.ac.at
Spitalgasse 23, 1090 Wien
www.meduniwien.ac.at/pr

Medizinische Universität Wien – Kurzprofil

Die Medizinische Universität Wien (kurz: MedUni Wien) ist eine der traditionsreichsten medizinischen Ausbildungs- und Forschungsstätten Europas. Mit fast 7.500 Studierenden ist sie heute die größte medizinische Ausbildungsstätte im deutschsprachigen Raum. Mit ihren 31 Universitätskliniken, 12 medizinteoretischen Zentren und zahlreichen hochspezialisierten Laboratorien zählt sie auch zu den bedeutendsten Spitzenforschungsinstitutionen Europas im biomedizinischen Bereich. Für die klinische Forschung stehen über 48.000m² Forschungsfläche zur Verfügung.