

EVALUATION DER PRÄVENTIVEN MAßNAHME DER „DIÄT CLUB“ IN DEM ZEITRAUM VON 2004 BIS 2006

Deskriptive Ergebnisevaluation zur
Qualitätskontrolle im Pre-Post Design
Eingruppenplan mit Wiederholungsmessung
zu unterschiedlichen Messzeitpunkten

Erstellt von
Dipl.oec.troph. Jola Jaromin

Zur Vorlage bei den Krankenkassen
Köln, 25.07.2007

Jola
Jaromin

Inhaltsverzeichnis

1. Ergebnisse der Evaluation des „Diät Clubs“ 2005	3
1.1 Einleitung	3
1.2 Teilnehmerzahl	3
1.3 Gesundheitsergebnisse	3
1.4 Ergebnisse zu Verhaltensänderung	4
1.5 FAZIT	4
2. Zusammenfassung der Ergebnisse (Pressemitteilung)	5
2.1 Deutsche Fassung	5
2.2 Englische Fassung	7
3. Ergebnisse der Evaluation des „Diät Clubs“ 2006	9
3.1 Teilnehmerzahl	9
3.2 Gesundheitsergebnisse	9
3.3 Ergebnisse zu Verhaltensänderung	10
3.4 FAZIT	10

ERGEBNISSE DER EVALUATION DES „DIÄT CLUBS“ 2005

EINLEITUNG:

Der Gruppenkurs „Der Diät Club“ ist eine Gewichtsreduktionsmaßnahme nach § 20 SGB V, die 8 Wochen dauert und Ernährungsbildung, Bewegungsaktivierung, sowie Ernährungspsychologische Aspekte enthält. Die Maßnahme wurde Bundesweit in verschiedenen Settings von Ernährungsfachkräften durchgeführt und / oder überwacht. Es wurden ausschließlich die Ergebnisse nach Beendigung des Kurses mithilfe eines Standard Fragebogens aufgenommen. Auf Anfrage kann dieser zur Verfügung gestellt werden. Dieser wurde im Institut für Ernährungswissenschaft in der Professur Ernährungsberatung und Verbraucherverhalten an der Universität in Giessen entwickelt. Der Langzeiterfolg der Maßnahme bleibt abzuwarten. Ein Zwischenstand der Wirksamkeit des Kurses wurde in einer Diplom Arbeit evaluiert. Die Kurse fanden in folgenden Settings statt:

- Fitnessstudios
- Wellnessunternehmen
- Gesundheitszentren
- Praxen / Räumlichkeiten von Selbstständigen Ernährungsfachkräften

Die statistische Auswertung der Ergebnisse wurde mit SPSS 12.0 durchgeführt. Im Folgenden erfolgt ein Überblick über Teilnehmerzahlen und dessen Verteilung.

TEILNEHMERZAHL:

Von N = 264 gehen n = 116 in die statistische Auswertung ein.

- davon weiblich: n = 88 (75,9%)
- davon männlich: n = 28 (24,1%)
- Durchschnittsalter: 40,8 (Standardabweichung 10,6)

GESUNDHEITSERGEBNISSE:

- Gewichtsreduktion in acht Wochen im Durchschnitt pro Teilnehmer **3,98kg**
- Gewichtsreduktion in der Woche im Durchschnitt pro Teilnehmer **539g**
 - Körperfettanteil gesenkt um **2,18%**
 - BMI gesenkt um **1,39**
- Vor Kursbeginn 41,4% Adipöse, nach Kursende nur noch **34,2%**

<p style="text-align: center;">DIESE UNTERSCHIEDE SIND NACH EINER STATISTISCHEN UNTERSUCHUNG ALS HÖCHSTSIGNIFIKANT ZU BEZEICHNEN!</p>
--

ERGEBNISSE ZU VERHALTENSÄNDERUNG:

- höchstsignifikante Veränderung der Ernährungsweise hin zu einer bedarfsgerechten Ernährung, sowie der flexiblen Verhaltenskontrolle und sportlicher Aktivierung, laut den DGE Empfehlungen und Beratungsstandards
- 91,8% der TN geben nach Kursende an, sie haben keine Schwierigkeiten mehr mit der Ausführung von Bewegung
- 94,8% betrachten den Diät Club für sich persönlich als erfolgreich
- 93,9% der TN geben an, sie würden noch einmal an dem DC teilnehmen
- mit „sehr gut“ bis „gut“ beurteilen:
 - 94,8% der Teilnehmer den Programmaufbau des DC
 - 95,7% der Teilnehmer die DC Mappe
 - 93,9% der Teilnehmer die Organisation
 - 97,4% der Teilnehmer die Vortagsweise
 - 91,3% der Teilnehmer den fachlicher Inhalt
 - 89,4% der Teilnehmer die persönlichen Auswertungen
 - 76,5% der Teilnehmer die Räumlichkeiten
 - 82,7% der Teilnehmer die technische Ausstattung
 - 89,1% der Teilnehmer die Atmosphäre
 - 96,5% der Teilnehmer die Freundlichkeit des Personal im jeweiligen Setting

FAZIT:

Die Maßnahme der „Diät Club“ ist eine sinnvolle Maßnahme im Präventionsbereich, da sie eine Gewichtsreduktion, sowie eine Verhaltensänderung initiiert. Die Nachhaltigkeit der Erfolge muss in den nächsten Langzeituntersuchungen dargestellt werden, um die Wirksamkeit der Maßnahme prüfen zu können. Dieses bleibt mit Spannung abzuwarten.

ZUSAMMENFASSUNG

Ziel der Evaluation, der Maßnahme der „Diät Club“ war diese einer Effektivitäts- und Qualitätsprüfung zu unterziehen, sowie deren Notwendigkeit zu schildern, vor dem Hintergrund der globalen Epidemie Adipositas.

Durch die stetig steigende Adipositas Prävalenz und dem damit verbundenem Anstieg der mit Übergewicht und Adipositas assoziierten Erkrankungen, wurde die Notwendigkeit von Interventionsmaßnahmen deutlich gemacht. Zumal diese Entwicklung steigende direkte und indirekte Kosten, die das Gesundheitssystem erheblich belasten zur Folge hat. Außerdem besteht laut der gemeinsamen und einheitlichen Handlungsfelder und Kriterien der Spitzenverbände der Krankenkassen zur Umsetzung von § 20 Abs. 1 und 2 SGB V, die Notwendigkeit präventive Maßnahmen zu fördern. Der Gesetzgeber macht somit nach § 20 Abs. 1 SGB V die Primärprävention als Sollvorschrift zu einer gesetzlichen Aufgabe der Krankenkassen mit stark verpflichtendem Charakter. Dadurch wird Prävention ein größerer Stellenwert eingeräumt.

Die der Evaluation zugrunde liegende Maßnahme der „Diät Club“, ist ein ambulantes Kursprogramm, das acht Treffen, zum Thema Gewichtsreduktion und Fettabbau mit den Schwerpunkten Ernährung, Bewegung und Bewusstsein umfasst. Teilnehmer des Diät Club`s werden zur Eigenverantwortung und individueller Umsetzung / Anwendung im täglichen Leben angehalten. Dieses zielt auf eine bedarfsgerechte Ernährung in Anlehnung an DGE Empfehlungen und Beratungsstandards sowie angepasste Bewegung hin. In Treffen, die einmal in der Woche stattfinden und 90 Minuten dauern, werden Ernährungsgrundlagen individuell und praxisbezogen behandelt.

Bei der vorliegenden Evaluation handelt es sich um eine quantitative, ergebnisorientierte Evaluation mit einer Abschlussbefragung mittels standardisiertem Fragebogen nach Kursende. Untersucht wurde die Effektivität des Diät Clubs im Hinblick auf eine Gewichtsreduktion und der Veränderung des Gesundheitsverhaltens in Bezug auf das Ernährungs- und Bewegungsverhalten nach acht Wochen sowie die Zufriedenheit der Teilnehmer mit dem Diät Club. Bei der Bewertung der Ergebnisse wurden

allgemeingültige Bewertungskriterien für Gewichtsreduktionsprogramme modifiziert angewendet.

Ausgehend von den Zielen, die der Evaluation zugrunde liegen und unter Berücksichtigung des Evaluationsdesigns, kann die vorliegende Maßnahme als kurzfristig erfolgreich bezeichnet werden.

An der Evaluation nahmen 88 Frauen und 28 Männer (n=116) mit einem Durchschnittsalter von 40,8 Jahren und einem Durchschnitts- BMI von 29,3 kg / m² teil.

Die wesentlichen Ergebnisse der Evaluation lassen sich wie folgt zusammenfassen:

- die Teilnehmer haben während der acht Wochen Diät Club, stetig Körpergewicht und Körperfettanteil reduziert
- bei der Ernährungsumstellung sind tendenzielle Veränderungen hin zu einer bedarfsgerechten Ernährung sowie flexiblen Verhaltenskontrolle eingetreten
- sportliche Aktivitäten der Teilnehmer sind gestiegen und am Ende des Kurses hat sich eine positive Einstellung zum eigenen Körper gezeigt
- Ziele und Erwartungen der Teilnehmer sind überwiegend erfüllt worden

Die Rahmenbedingungen und Inhalte des Diät Clubs bewertet die Mehrheit der Teilnehmer als positiv. Abschließend lässt sich daher sagen, dass sich das ambulante Kursprogramm in fast allen untersuchten Bereichen als wirksam erwiesen hat und in dieser Form als präventive Maßnahme weiterhin angewendet werden kann.

In weiteren Studien sollte die langfristige Wirksamkeit des Kursprogramms bezüglich der Gewichtsreduktion und / oder der Gewichtsstabilisierung sowie des Gesundheitsverhaltens untersucht werden.

SUMMARY

Target of this study in hand was to examine the action „Diät Club“ with regard to effectiveness and quality. Furthermore to describe the necessity against the background of the global epidemic adiposity.

Conditional on the constant rising of the prevalence of adiposity and the involved rising of diseases associated with overweight and adiposity, the need of taking corrective actions is clearly shown. The more so as this development is followed by increasing direct and indirect costs that considerably burden the health care system. Furthermore, there is a given need to encourage preventive actions due to the common and standardized fields of action and criteria of the central association of the health insurance companies to implement § 20, 1 and 2 SGB V (Social Security Code). According to §20, 1 SGB V the legislator creates primary prevention as a rule to a social task with a highly obliged character for the health insurance companies. As a result prevention is hold dearer.

The underlying action „Diät Club“ of the evaluation is an ambulant program that contains eight meetings with the issues weight reduction and catabolism of fat with placing emphasis on nutrition, exercise and awareness. Participants of the „Diät Club“ are advised to personal responsibility and individual realization in everyday live. This aims at nutrition as individually needed according to the recommendation of DGE and standard advice as well as at adapted exercise. During the meetings that are taking place once a week for about 90 minutes each, basic nutrition facts are discussed individually and related to practise.

The evaluation in hand is a quantitative, result-oriented evaluation based on a survey by standardized questionnaire at the end of the program. The effectiveness of the „Diät Club“ was examined in view of weight reduction and change of behavior in respect of health in relation with behavior in nutrition and exercise after eight weeks as well as the participant satisfaction. For the appraisal of results general criteria for weight reduction programs were modifiedly used.

Starting from the targets that form the basis of this evaluation and in consideration of the design of evaluation the action in hand can be identified as effective on short notice.

Participants of this evaluation have been 88 women and 28 men (n = 116) with an average age of 40,8 years and an average BMI (Body Mass Index) of 29,3 kg / m².

The main results of this evaluation are as follows:

- over the given period of eight weeks the participants constantly reduced their weight and adipose
- the conversion in nutrition tends to result in a nutrition as individually needed as well as in a flexible control in behavior
- the participants increased their activities in sports and at the end of the program a positive attitude for one's own body was shown
- objectives and expectations of the participants were mostly fulfilled

The majority of participants looks favorably upon the general conditions and issues of the „Diät Club“. Closing it can be said that this ambulant program has been proven effective in nearly all category groups and beyond that it can be used as a preventive action.

In further studies the long-term effectiveness of this program should be examined in respect of weight reduction and / or weight stabilization as well as behavior in reference to health.

ERGEBNISSE DER EVALUATION DES „DIÄT CLUBS“ 2006

Die Folge Evaluation des „Diät Clubs“ erfolgte ein Jahr nach der oben beschriebenen Ergebnis Evaluation, in einer Diplom Arbeit durch Frau Manuela Apel, im Institut für Ernährungswissenschaft „PLUS ONE“. Die Ergebnisse des Kurses wurden mithilfe eines Standard Fragebogens mittels Telefon Interview aufgenommen. Auf Anfrage kann dieser zur Verfügung gestellt werden. Es handelt sich hierbei um denselben Fragebogen aus der vorhergehenden Evaluation, dieser wurde jedoch an das Telefoninterview entsprechend angepasst. Ein Langzeiterfolg der Maßnahme nach drei Jahren bleibt abzuwarten, ist aber schon für eine Diplom Arbeit vorbereitet. Es wurden Teilnehmer aus den vorhergehenden Kursen 2004 - 2005 befragt.

Die statistische Auswertung der Ergebnisse wurde mit SPSS 12.0 durchgeführt. Im Folgenden ein Überblick über Teilnehmerzahlen und dessen Verteilung.

TEILNEHMERZAHL:

Von N = 34 gehen n = 22 in die statistische Auswertung ein.

- davon weiblich: n = 14 (63,6%)
- davon männlich: n = 8 (36,4%)
- Durchschnittsalter: 40,8 (Standardabweichung 10,6)

GESUNDHEITSERGEBNISSE:

n = 22 Teilnehmer geben an, ihr Gewicht ein Jahr nach Kursende weiter reduziert zu haben.

- Gewichtsreduktion in der Woche im Durchschnitt pro Teilnehmer nach einem Jahr **523g**
- BMI nach Kursende gesenkt um **1,39** nach einem Jahr um **7,9**
- Vor Kursbeginn 41,4% Adipöse Teilnehmer, nach Kursende nur noch **34,2%** nach einem Jahr nur noch **18,1%**

**DIESE UNTERSCHIEDE SIND NACH EINER STATISTISCHEN
UNTERSUCHUNG ALS
HÖCHSTSIGNIFIKANT ZU BEZEICHNEN!**

ERGEBNISSE ZU VERHALTENSÄNDERUNG:

- höchstsignifikante Veränderung der Ernährungsweise hin zu einer bedarfsgerechten Ernährung, sowie der flexiblen Verhaltenskontrolle und sportlicher Aktivierung, laut den DGE Empfehlungen und Beratungsstandards z.B. :
 - nicht mehr so schnell essen
 - aufhören zu essen, wenn sie satt sind
 - täglich an festen Zeiten essen
 - ihren Süßhunger nicht mehr mit E-Sünden stillen
 - auf die Zutatenliste der Produkte achten
 - auf geringen Fettgehalt der Lebensmittel (LM) achten
 - täglich frisches Obst und Gemüse essen(5 am Tag) etc. (siehe Fragebogen)

- 98,4% der TN geben nach einem Jahr an, sie halten sportliche Aktivität in Ihrem Leben für sehr wichtig

FAZIT:

Die Maßnahme der „Diät Club“ ist eine sinnvolle Maßnahme im Präventionsbereich, da sie eine Gewichtsreduktion, sowie eine Verhaltensänderung initiiert. Die Nachhaltigkeit der Erfolge wurde in der Folgeevaluation nach einem Jahr als signifikant bestätigt. Langzeituntersuchungen nach zwei, sowie nach drei Jahren werden zeigen, ob die Wirksamkeit der Maßnahme weiterhin Bestätigung findet. Dieses bleibt mit Spannung abzuwarten.