

## DEIN MMK (MULTIMODALES KONZEPT)

# Was muss bei der Krankenkasse eingereicht werden

Immer wieder kommt es zu Verwirrungen darüber, was man während des 3- oder 6-monatigen MMK sammeln muss, um es bei der Krankenkasse einzureichen. Damit dir am Ende nichts fehlt, haben wir eine kleine Checkliste zusammengestellt, die du dir einfach ausdrucken und dann abhaken kannst. Außerdem haben wir dir ein paar Telefonnummern und Ansprechpartner angefügt.

*Kleine Info am Rande: Oft werden 3-monatige MMKs von den Krankenkassen bereits deswegen abgelehnt, weil sie keine 6 Monate dauern. Stellt euch darauf ein!*

### Ärztliches

- Arztbrief von Prof. Dr. Said (bekommst du beim ersten Besuch direkt mit)
- Hausärztliches Attest zur Befürwortung der OP und postoperative Mitbetreuung
- Atteste anderer Fachärzte bzgl. Leiden aufgrund von Adipositas (Ultimo Ratio!)
- Begutachtungsleitfaden Adipositas-Chirurgie bei Erwachsenen (vom Hausarzt auszufüllen)
- Medikamentenliste

### Gutachten

- Endokrinologisches Gutachten
- Psychologisches Gutachten

### Ernährungsberatung

- Nachweis über 6 Monate Ernährungsberatung
- Bericht der Ernährungsberatung
- Mindestens 14 Tage Ernährungsprotokoll vor der Ernährungsberatung
- Mindestens 14 Tage Ernährungsprotokoll nach der Ernährungsberatung
  - Am besten ein Ernährungsprotokoll über den gesamten Zeitraum führen; in Fällen kann es vorkommen, dass die Krankenkasse alles sehen will!

## Bewegung

Mindestens 2,5h die Woche! Evtl. Schritte zählen zusätzlich. Es zählen Gassirunden, Spaziergänge, Wanderungen, andere sportliche Aktivitäten, Fitnessstudios, RehaSport (Lasst euch Formular 56 von eurem Hausarzt ausfüllen und lasst es von eurer Krankenkasse genehmigen!)... alles muss vom Sportleiter, Fitnessstudio, Begleitungen oder euch unterschrieben sein! Gerne auch per SmartWatch getrackt.

- Bewegungsprotokoll über mindestens 2,5h die Woche

## Anderes Wichtiges

- Nachweis über den Besuch der SHG über 6 Monate
- Bescheinigungen über Rehasport, Teilnahmen an Adipositasstagen, etc.
- Motivationsschreiben

## WICHTIGE TELEFONNUMMERN UND TIPPS

### Psychologisches Gutachten

Versuche es am besten direkt bei Frau Dipl. Psych. Harm aus Köln. Keine Angst: Du musst nicht nach Köln, es findet alles telefonisch statt. Im Vorfeld bekommst du einen Fragebogen, den du ausfüllen und zu ihr zurückschicken musst. Das Telefonat dauert ca. 30-45 Minuten und ist ganz harmlos. Frau Harm ist auf diese Art der Gutachten spezialisiert.

Natürlich kannst du auch zu deinem Psychologen gehen, falls du einen regelmäßig besuchen solltest.

*Telefonnummer Frau Harm: 0171-5438773*

*E-Mail-Adresse: harm@rechtspsychologie.koeln*

### Endokrinologisches Gutachten

Das AZ (Adipositaszentrum) Koblenz wird dich zu Herrn Dr. Keuser in Koblenz schicken. Dort kann es sein, dass du einige Monate auf einen Termin warten musst. Rufe zwischenzeitlich immer wieder an, um eventuell einen früheren Termin zu ergattern, der von anderen Patienten abgesagt wurde!

Ansonsten kannst du auch zu einem anderen Endokrinologen gehen – zum Beispiel mit Hilfe der App Doctolip. Diese ist kostenlos und du kannst direkt darüber Termine ausmachen.

*Telefonnummer Dr. Keuser: 0261/34876*

### Rehasport von BASIS e.V.

Der Rehasport von Basis e.V. findet in der Sporthalle des Gemeinschaftsklinikums(ev. St. Martin) statt. Dort wird montags von 15.45Uhr bis 16.30Uhr eine Adipositas-Sport-Stunde angeboten. Um daran teilzunehmen, spreche deinen Hausarzt auf das Formular 56 (Rehasport-Verordnung) an. Die Krankenkasse übernimmt die Kosten.

*Telefonnummer Fr. Rosenbaum: 0261-5062*