

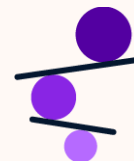
Ten dokument można wydrukować i zabrać ze sobą na umówioną wizytę.
Niniejszy poradnik nie zastępuje porady medycznej.

Kluczowa sprawa: Otyłość to przewlekła choroba, a nie brak silnej woli. Rozwija się ona pod wpływem czynników biologicznych, genetycznych, środowiskowych, stresu, snu, przyjmowanych leków i nawyków. Nawet niewielka utrata masy ciała może przynieść realne korzyści zdrowotne.

Przed umówioną wizytą

Proszę zapisać, jakie są oczekiwania wobec tej wizyty (proszę zaznaczyć właściwe i/lub dodać własne):

- ☐ Zrozumienie związku pomiędzy masą ciała a zdrowiem
- ☐ Otrzymanie jasnej diagnozy (nadwaga/otyłość i choroby współistniejące)
- ☐ Omówienie bezpiecznych i skutecznych sposobów kontrolowania masy ciała
- ☐ Stworzenie wspólnie z lekarzem realistycznego planu odchudzania
- ☐ Poznanie dostępnych terapii lekowych
- ☐ Inne: _____



Proszę odnotować masę ciała (nieobowiązkowe, ale przydatne)

Bieżąca masa ciała: _____ kg

Wzrost: _____ cm

Jakie są Pana/Pani 3 główne cele?

Cel nr 1: _____

Cel nr 2: _____

Cel nr 3: _____

Sprawy do omówienia z lekarzem

Proszę potraktować tę sekcję jako listę spraw do omówienia podczas wizyty.

♥ Stan zdrowia i objawy

Proszę powiedzieć lekarzowi o rozpoznanych
lub podejrzewanych chorobach, takich jak:

- ☐ Wysokie ciśnienie tętnicze krwi
- ☐ Cukrzyca typu 2. lub stan przedcukrzycowy
- ☐ Wysoki cholesterol lub trójglicerydy
- ☐ Bezdech senny lub chrapanie

Obecnie przyjmowane leki/suplementy: _____

- ☐ Ból stawów lub pleców
- ☐ Dusznosć przy wysiłku
- ☐ Nieregularne miesiączki, problemy z płodnością (jeśli dotyczą)
- ☐ Obniżony nastrój, niepokój, „zajadanie emocji”

? Pytania, jakie można chceć zadać lekarzowi

Zrozumienie stanu swojego zdrowia

Czy mieszczę się w ramach medycznej definicji nadwagi lub otyłości?
Na jakie zagrożenia dla zdrowia należy zwrócić uwagę w moim przypadku?

Określenie realistycznych celów

Jaki byłby realistyczny i zdrowy cel odnośnie utraty masy ciała w moim przypadku?
Jaka minimalna utrata masy ciała wpłynęłaby korzystnie na moje zdrowie?

Dostępne opcje leczenia

Jakie są zalecane z medycznego punktu widzenia opcje dostępne dla kogoś takiego, jak ja? Jeśli bierzemy pod uwagę przyjmowanie leków, jakie są kryteria rozpoczęcia i monitorowania leczenia?

Wsparcie i badania kontrolne

Jak często powinniśmy dokonywać przeglądu poczynionych postępów?
Co należy zrobić, jeśli brak widocznych postępów lub jeśli nastąpi wzrost masy ciała?



Data następnej wizyty: _____