

Záznamník úbytku tělesné hmotnosti pacienta

Doporučení ošetřujícího lékaře

Následující údaje vyplňte společně se svým ošetřujícím lékařem.

DIETA

FYZICKÁ AKTIVITA

LÉČBA

Vašich prvních 16 týdnů je rozhodujících, protože předpovídá, jak dobře reagujete na předepsanou léčbu. Snížení tělesné hmotnosti by mělo být po 16 týdnech minimálně 5 %. Pokud se Vaše tělesná hmotnost nesnížila o 5 %, pak byste společně se svým lékařem měli zvážit alternativní metody léčby.

Stávající hmotnost / datum

kg /

Ve Vašem případě by úbytek 5 %
tělesné hmotnosti odpovídal:

kg

Mnoho lidí s nadváhou se vystavuje riziku dalších závažných zdravotních problémů, jako je vysoký krevní tlak, vysoká hladina cukru v krvi a spánková apnoe. Proto je důležité, abyste se se svým ošetřujícím lékařem soustředili na více než jen pokrok v hubnutí. Váš lékař proto bude při pravidelné kontrole sledovat také závažné stavy spojené s nadváhou.

Je důležité, abyste si s ošetřujícím lékařem naplánovali kontrolu po 16 týdnech léčby, při které zhodnotíte celkový průběh úbytku hmotnosti.

Tabulka naměřených hodnot tělesné hmotnosti (kg)

	1	2	3	4	5	6	7	Úbytek hmotnosti za týden (7-1)
1. týden								
2. týden								
3. týden								
4. týden								
5. týden								
6. týden								
7. týden								
8. týden								
9. týden								
10. týden								
11. týden								
12. týden								
13. týden								
14. týden								
15. týden								
16. týden								

Další důležité hodnoty ke sledování

	Současný stav	Stav po 16 týdnech
Krevní tlak STK/DTK (mm Hg)	/	/
Glykemie nalačno (mmol/l)		
HbA _{1c}		
Obvod pasu		

Dosažená hmotnost po 16 týdnech

kg

Pokud je Váš úbytek tělesné hmotnosti 5 % nebo více, je to dobrý ukazatel, že jste vhodně reagovali na léčbu a měli byste dále pokračovat.