Ernährung Lötsch
BERATEN. BEGLEITEN. BESSER LEBEN.

Maßnahmen zur Gewichtsreduktion

Liebe Patientin, lieber Patient!
Diese Übersicht hilft mir bei der Erstellung Ihres Gutachtens für Ihre Vorbereitung auf eine Adipositasoperation. Ich bitte Sie mir die Tabelle so detailliert wie möglich auszufüllen.

Wie ist die Tabelle auszufüllen?

Es ist Raum für bis zu 4 verschiedenen Maßnahmen zur Gewichtsreduktion. Falls es mehr sind, drucken Sie das Blatt bitte nochmals aus.

In welchem Jahr & Dauer: schreiben Sie die Jahreszahl, wann die Maßnahme stattgefunden hat, und wie viele Tage, Wochen Monate sie diese konsequent durchgeführt haben. Versuchen Sie die Maßnahmen möglichst chronologisch aufzulisten (die Früheste bei 1) und die letzte bei 5))

Welche Maßnahmen habe ich gesetzt?: beschreiben Sie die Maßnahme, die sie gesetzt haben. Z.B. Weight Wathers Gruppentermine oder Hausarzt Dr. XY (Ernährungsprogramm mit Proteinshakes) – ich habe 5 Ernährungsberatungen erhalten und zusätzlich noch 2 Mal in der Woche Sport betrieben (Radfahren). Beschreiben sie hier auch kurz was sie essen durften. Es sollen auch Ernährungsberatungen im Spital oder auch Kuraufenthalte aufgezählt werden.

Wie hieß der Betreuer?: Hier nennen Sie den Betreuer (Ärzt:in, Diaetolog:in, Ernährungsberater:in, Fitnesstrainer:in – oder schreiben Sie die Adresse der Weight Watchers Treffen, der auch den Namen der Kuranstalt, etc.

Gewicht bei Beginn und am Anfang: mit wieviel Kilo haben Sie begonnen und was war das Gewicht am Ende.

Warum habe ich aufgehört? Beschreiben Sie hier warum Sie es nicht geschafft haben diese Maßnahme dauerhaft in den Alltag zu integrieren, was ist passiert? Wo liegt das Problem im Alltag? Wieso haben Sie dann wieder zugenommen?

Ernährung Lötsch
BERATEN. BEGLEITEN. BESSER LEBEN.

In welchem Jahr & Dauer	**Welche Maßnahme habe ich gesetzt**	**Wie hieß der Betreuer?**	**Gewicht bei Beginn und am Anfang**
1)			
Warum habe ich aufgehört?			
2)			
Warum habe ich aufgehört?			

3)			
Warum habe ich aufgehört?			
4)			
Warum habe ich aufgehört?			