



Полезни въпроси

Как да се подготвите за преглед?

10 въпроса и теми, които да подготвите преди първа консултация с лекар за контрол на затлъстяването.

Първата консултация често предизвиква притеснение. Този списък е създаден, за да направи разговора с медицински специалист по-спокоен и пълноценен за Вас. Той ще Ви помогне да не пропуснете важни детайли и да поставите акцент върху важните за Вас теми. Отбележете предварително какво сте подготвили и използвайте мястото за бележки по време на срещата. Можете да разпечатате списъка или да го покажете на телефона си по време на прегледа.

1. Вашата здравна история

Направете списък със заболявания или състояния, за които се лекувате, както и отбележете важни диагнози, предишни операции или хоспитализации.

Бележки:

2. Лекарства и хранителни добавки

Запишете всички лекарства и хранителни добавки, които приемате редовно, посочете дозата, честотата и началото на приема.

Бележки:

3. Изследвания и медицинска документация

Ако разполагате с такива – по време на прегледа предоставете резултати от последни кръвни изследвания, образни изследвания (напр. ехография), епикризи и резултати от други прегледи.

Бележки:

4. История на теглото

- Припомнете си най-високото си телесно тегло (уточнете приблизителния период, в който сте достигнали това тегло, дали впоследствие сте успели да го намалите и поддържате за по-дълъг период от време).
- Кое даде резултат и кое - не?
- В какъв момент от живота е настъпило намаляването на теглото – например промени в ежедневието, работната среда, физическата активност, стресови фактори или други съпътстващи обстоятелства.
- Кога за първи път установихте повишаване на телесното тегло?
- Имали ли сте периоди на бързо покачване на тегло?

Бележки:

5. Хранене и апетит

- Записвайте в продължение на 2–3 последователни дни дневния си хранителен прием: часове на хранене, приблизителен размер на порциите, консумирани храни и напитки (включително вода), както и междинните похапвания с посочени час, вид и количество храна.
- Чувствате ли глад скоро след хранене?
- Имате ли повишено чувство на глад вечер или под влияние на емоции?
- Отбележете също дали сте имали моменти на силен глад или епизоди на преяждане.

Бележки:

6. Физическа активност

- Каква е обичайната Ви физическа активност?
- Кои видове физически дейности смятате, че в момента бихте могли да извършвате?

Бележки:

7. Сън и възстановяване

- Колко часа средно спите на нощ?
- Хъркате ли по време на сън?
- Наблюдавате ли дневна сънливост?
- Имате ли съмнения за сънна апнея?
- Как бихте оценили качеството на съня си – чувствате ли се добре отпочинали след събуждане?

Бележки:

8. Съпътстващи състояния

Отбележете, ако имате:

- високо кръвно налягане
- диабет/предиабет
- чернодробни проблеми
- болки в ставите
- депресия/тревожност
- други придружаващи състояния.

Бележки:

9. Фамилна история

Има ли във Вашето семейство:

- затлъстяване
- захарен диабет тип 2
- сърдечносъдови заболявания
- заболявания на щитовидната жлеза
- други заболявания

Бележки:

10. Цели и въпроси към специалиста

- Каква е Вашата основна цел (напр. постигане на по-добро общо здраве, повече енергия, постигане на контрол на определено състояние)?
- Какви цели си поставяте по отношение на телесното си тегло и какви промени в начина на живот бихте желали или смятате, че бихте могли да въведете, за да ги постигнете?
- Какво би било успех за Вас по отношение на контрола на теглото след 6 и 12 месеца?
- Запишете въпросите, на които искате да получите отговор – целта на лекаря е да Ви помогне.

Бележки:

11. Как телесното тегло влияе на ежедневието ви?

- енергия през деня
- самочувствие
- болки при движение
- ограничения и трудности в ежедневните дейности

Бележки:

Бележки (допълнително)

Примерен дневник за по-лесна подготовка

Попълнете по желание – можете да представите тази страница по време

на прегледа.

1 Списък с лекарства и хранителни добавки

2 Дневник на храненето (пример за 1 ден)

Бележки (допълнително)
