

GEWICHTSTAGEBUCH

Ungewollter Gewichtsverlust:
Mein Gewicht „IM BLICK“.

 Assist a Mediq company



gemeinsam besser versorgen

Adresse
assist GmbH
In der Bruchwies 10
66663 Merzig-Besseringen
Tel. 0 800-33 44 500
Fax 0 800-33 44 501
kundenservice@assist.de
www.assist.de

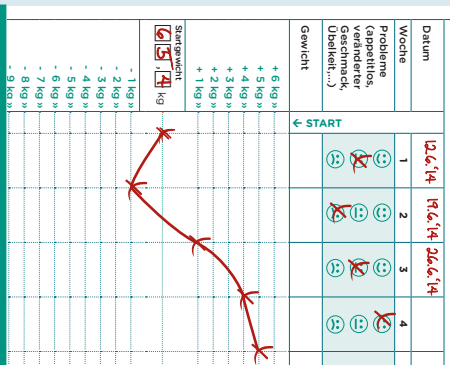
GEWICHTSKARTE - MEIN GEWICHT IM BLICK

		Vorname/Nachname				Geburtsdatum <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> . <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> . <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>				persönliches Wohlfühlgewicht <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> , <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> kg			
Datum		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Woche													
Probleme (appetitlos, veränderter Geschmack, Übelkeit,...)													
Gewicht		← START											
		+ 6 kg »	+ 5 kg »	+ 4 kg »	+ 3 kg »	+ 2 kg »	+ 1 kg »						
		- 1 kg »	- 2 kg »	- 3 kg »	- 4 kg »	- 5 kg »	- 6 kg »	- 7 kg »	- 8 kg »	- 9 kg »	- 10 kg »	- 11 kg »	- 12 kg »
		- 13 kg »	- 14 kg »	- 15 kg »									
		Startgewicht <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> kg											
		✗											

TIPPS ZUR NUTZUNG:

- Wiegen Sie sich 1 x wöchentlich (wenn möglich unter vergleichbaren Bedingungen)
- » Am besten immer die gleiche Waage benutzen.
- » Wählen Sie einen bestimmten Wochentag aus (pers. Wiegetag).
- » Wiegen Sie sich zur gleichen Uhrzeit unter gleichen Bedingungen.
- » Beispiel: Montag Morgen, ohne Bekleidung; vor dem Frühstück.
- Tragen Sie das Wiegedatum und Ihr aktuelles Gewicht in die Tabelle ein.
- Bitte kreuzen Sie je nach Befinden an.
- Nehmen Sie die Gewichtskarte zu jedem Arztbesuch mit und zeigen diese Ihrem behandelnden Arzt.

BEISPIEL ZUR ANWENDUNG:



Haben Sie Ihr Gewicht „IM BLICK“!



Viele Menschen möchten oder sollen Gewicht verlieren. Dies kann, bei ausgewogenen und ärztlich begleiteten Diäten, zu einer Verbesserung des Gesundheitszustandes und des Wohlbefindens führen.

BEI UNGEWOLLTEM GEWICHTSVERLUST IST DIES ANDERS.

Ein ungewollter Gewichtsverlust tritt dann auf, wenn durch eine Erkrankung oder deren Behandlung, der Körper nicht mehr ausreichend mit allen notwendigen Nährstoffen und/oder Kalorien versorgt wird. Dies kann z. B. bei Krebserkrankungen auftreten.

Beeinflussung von Nährstoffbedarf und Nährstoffverwertung

- Krebserkrankungen können zu Appetitverlust, vorzeitigem Sättigungsgefühl oder Stoffwechselstörungen und infolgedessen zu Gewichtsverlust und Muskelabbau führen.
- Bestrahlungs- und Chemotherapien können Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Verstopfung sowie wunde Stellen im Mund verursachen.

Mögliche Folgen des Gewichtsverlustes

Aufgrund der fehlenden Nährstoffe und/oder Kalorien fühlt sich der Patient schwach und müde. Es fehlt ihm an Kraft, um die einfachen Dinge des Lebens zu meistern. Der Körper wird anfälliger für Infekte, die ihn zusätzlich schwächen.

Doch der Kampf gegen eine Erkrankung braucht diese Energie - Energie, um die Erkrankung anzunehmen, Therapiemaßnahmen zu verkraften und die Leistungsfähigkeit zu erhalten.

PATIENTEN SOLLTEN DAHER EIN BESONDERES AUGENMERK AUF EINE AUSGEWOGENE UND AUSREICHENDE ERNÄHRUNG LEGEN UND IHR GEWICHT REGELMÄSSIG KONTROLLIEREN.

Kontrollieren Sie Ihren Gewichtsverlust

Es ist ratsam, das Gewicht während Ihrer Erkrankung, insbesondere zwischen den Behandlungsphasen, zu dokumentieren.

Die Angaben auf Ihrer Gewichtskarte helfen Ihrem Arzt, schnell und einfach Informationen zu Ihrer Ernährungssituation und Ihrem Gewichtsverlauf zu erhalten. Dies ist eine große Unterstützung für Ihren Arzt, der Ihre Therapie so noch besser individuell auf Sie abstimmen kann.

ES GIBT VIELE MÖGLICHKEITEN DAS KÖRPERGEWICHT ZU HALTEN, MANGELERNÄHRUNG VORZUBEUGEN ODER DIESE ZU BEHEBEN - MAN MUSS DAS RISIKO FÜR EINE MANGELERNÄHRUNG NUR ERKENNEN.

Bitte hier abtrennen

Bitte hier knicken

Bitte hier abtrennen

Sollten Sie Fragen haben,
wenden Sie sich bitte an
Ihren persönlichen
Assist-Ansprechpartner.

Adresse
assist GmbH
In der Bruchwies 10
66663 Merzig-Besseringen

Tel. 0 800-33 44 800
Fax 0 800-33 44 801
kundenservice@assist.de
www.assist.de

GEWICHTSTAGEBUCH

Ungewollter
Gewichtsverlust:
Mein Gewicht „IM BLICK“.

Assist a Mediq company

