

VSTUPNÍ DOTAZNÍK PRO PACIENTA S NADVÁHOU A OBEZITOU

Společně na cestě ke zdravější hmotnosti

Vyplnění dotazníku nám pomůže lépe porozumět Vaší situaci a společně zvolit léčbu, která bude odpovídat Vaším potřebám a možnostem. Neexistují správné ani špatné odpovědi. Důležitá je otevřenost a Vaše vlastní zkušenost.

Datum:

Jméno a příjmení:

Rok narození:

1. MOJE HMOTNOST A JEJÍ VÝVOJ

1. Jaká je Vaše současná hmotnost a výška?

Hmotnost: kg Výška: cm

2. Kdy jste měl/a naposledy hmotnost, se kterou jste byl/a spokojen/a?

Hmotnost: kg Přibližně v roce:

3. Kdy jste začal/a výrazněji přibírat na váze?

- ☐ V dětství nebo dospívání
- ☐ V dospělosti, postupně
- ☐ Náhle, během několika měsíců
- ☐ Po určité životní události
- ☐ Po těhotenství nebo porodu
- ☐ Po menopauze
- ☐ Nevím přesně
- ☐ Jindy:

4. Víte, co mohlo k přibírání přispět?

Označte vše, co se Vás týká.

- ☐ Změna zaměstnání nebo sedavý způsob života
- ☐ Omezení pohybu kvůli bolesti nebo zdravotním potížím
- ☐ Stres, psychická zátěž nebo problémy v osobním životě
- ☐ Změna rodinné situace
- ☐ Těhotenství, porod nebo menopauza

- ☐ Změna stravovacích návyků
- ☐ Přestal/a jsem kouřit
- ☐ Nově nasazené nebo změněné léky
- ☐ Zdravotní onemocnění
- ☐ Nedostatek spánku
- ☐ Nevím
- ☐ Jiné:

5. Jak se Vaše hmotnost měnila v posledních 5 letech?

- ☐ Byla přibližně stejná
- ☐ Přibýval/a jsem postupně
- ☐ Přibral/a jsem výrazně během krátké doby
- ☐ Hmotnost výrazně kolísala
- ☐ Opakovaně jsem zhubl/a a znovu přibral/a

6. Pokoušel/a jste se již někdy zhubnout?

- ☐ Ne
- ☐ Ano, úpravou stravy
- ☐ Ano, zvýšením pohybu
- ☐ Ano, pod odborným vedením
- ☐ Ano, pomocí léků
- ☐ Ano, jiným způsobem:

Co Vám tehdy pomohlo a co naopak nefungovalo?

.....

2. ZDRAVOTNÍ ANAMNÉZA

7. Léčíte se s některým z následujících onemocnění?

- ☐ Vysoký krevní tlak
- ☐ Cukrovka nebo prediabetes
- ☐ Zvýšený cholesterol či triglyceridy
- ☐ Ischemická choroba srdeční nebo jiné srdeční onemocnění
- ☐ Onemocnění štítné žlázy
- ☐ Syndrom spánkové apnoe nebo výrazné chrápání
- ☐ Onemocnění jater
- ☐ Onemocnění ledvin
- ☐ Artróza nebo jiné potíže pohybového aparátu
- ☐ Úzkosti, deprese nebo jiné psychické obtíže
- ☐ Jiné významné onemocnění:
- ☐ Žádné z uvedených

8. Vyskytuje se ve Vaší rodině obezita nebo cukrovka 2. typu?

- ☐ Ano ☐ Ne ☐ Nevím

9. Jaké léky pravidelně užíváte?

Uvedte také volně prodejné přípravky a doplňky stravy, pokud je užíváte.

.....

.....

.....

10. Kouříte nebo jste v minulosti kouřil/a?

- ☐ Nekouřím
- ☐ Kouřím
- ☐ Přestal/a jsem kouřit, přibližně kdy:

11. Jak často pijete alkohol?

- ☐ Nepiji
- ☐ Méně než jednou týdně
- ☐ 1–3 dny v týdnu
- ☐ 4 a více dní v týdnu

3. JAK SE STRAVUJI

12. Kolikrát denně obvykle jíte?

- ☐ 1–2× ☐ 3× ☐ 4–5× ☐ Vícekrát denně

13. Snídáte pravidelně?

- ☐ Ano ☐ Někdy ☐ Ne

14. Jak často jíte mezi hlavními jídly?

- ☐ Téměř nikdy
- ☐ Několikrát týdně
- ☐ Denně
- ☐ Několikrát denně

15. Kdy nejčastěji míváte největší hlad nebo chuť k jídlu?

- ☐ Ráno
- ☐ Během dopoledne
- ☐ Odpoledne
- ☐ Večer
- ☐ V noci
- ☐ Bez pravidelného vzorce

16. Které z následujících situací se Vás týkají?

- ☐ Jím rychle nebo ve spěchu
- ☐ Jím při sledování televize nebo u počítače
- ☐ Jím, i když nemám fyzický hlad
- ☐ Při stresu nebo smutku jím více
- ☐ Mívám silné chutě na sladké
- ☐ Večer sním většinu denního jídla
- ☐ Občas mám pocit, že nedokážu přestat jíst
- ☐ Často vynechávám jídla a později se přejídám
- ☐ Žádná z uvedených situací mě výrazně netrápí

17. Co nejčastěji pijete?

- ☐ Především vodu a neslazené nápoje
- ☐ Kávu nebo čaj
- ☐ Slazené nápoje
- ☐ Džusy
- ☐ Energetické nápoje
- ☐ Alkohol
- ☐ Jiné:

18. Jak byste popsal/a svůj běžný jídelníček?

Kolik času věnujete přípravě jídla? Jak často jíte v restauraci nebo si kupujete hotová jídla? Máte potraviny, kterým se vyhýbáte, nebo zvláštní stravovací omezení?

.....

.....

4. POHYB, SPÁNEK A KAŽDODENNÍ REŽIM

19. Jak vypadá Váš běžný pracovní den?

- ☐ Převážně sedím
- ☐ Střídám sezení a pohyb
- ☐ Většinu dne jsem na nohou
- ☐ Mám fyzicky náročnou práci
- ☐ Nepracuji / jsem v důchodu
- ☐ Jiné:

20. Kolik času denně přibližně věnujete chůzi nebo jiné fyzické aktivitě?

- ☐ Méně než 15 minut
- ☐ 15–30 minut
- ☐ 30–60 minut
- ☐ Více než 60 minut

21. Věnujete se pravidelnému cvičení nebo sportu?

- ☐ Ne
- ☐ Ano, 1× týdně
- ☐ Ano, 2–3× týdně
- ☐ Ano, 4× týdně nebo častěji

Jakému pohybu se věnujete nebo byste se chtěl/a věnovat?

.....

22. Omezuje Vás něco v pohybu?

- ☐ Bolesti kolen, kyčlí nebo zad
- ☐ Dušnost nebo nízká kondice
- ☐ Srdeční nebo jiné zdravotní obtíže
- ☐ Nedostatek času
- ☐ Nedostatek energie
- ☐ Jiná překážka:
- ☐ Nic zásadního

23. Kolik hodin obvykle spíte?

- ☐ Méně než 5
- ☐ 5–6
- ☐ 7–8
- ☐ Více než 8

Jak hodnotíte kvalitu svého spánku?

- ☐ Dobrá
- ☐ Průměrná
- ☐ Špatná

24. Jak byste ohodnotil/a svou současnou míru stresu?

- ☐ Nízká
- ☐ Střední
- ☐ Vysoká

5. MOJE CÍLE A MOTIVACE

25. Co je Vaším hlavním důvodem, proč chcete nyní řešit svou hmotnost?

- ☐ Chci zlepšit své zdraví a snížit zdravotní rizika
- ☐ Chci mít více energie a lepší kondici
- ☐ Chci zmírnit bolesti kloubů nebo zad
- ☐ Chci se lépe pohybovat a zvládat běžné činnosti
- ☐ Chci se lépe cítit ve svém těle
- ☐ Chci zlepšit výsledky laboratorních vyšetření
- ☐ Jiný důvod:

26. Jakou změnu byste si přál/a dosáhnout jako první?

.....

27. Máte představu o hmotnosti, které byste chtěl/a dosáhnout?

- ☐ Ano, přibližně kg
- ☐ Zatím nevím, chci se domluvit s lékařem

28. Co by Vám nejvíce pomohlo při léčbě?

- ☐ Pravidelné kontroly u lékaře
- ☐ Individuální plán stravování
- ☐ Doporučení vhodného pohybu
- ☐ Léčba obezity pomocí léků, pokud bude vhodná
- ☐ Podpora při zvládání stresu a chutí k jídlu
- ☐ Zapojení rodiny nebo blízkých
- ☐ Jiná podpora:

29. Čeho se v souvislosti s léčbou obáváte nebo co by pro Vás mohlo být obtížné?

.....

.....

30. Je ještě něco důležitého, co bychom o Vás měli vědět, abychom Vám mohli lépe pomoci?

.....

.....

Pamatujte:

„Nemusíte změnit všechno najednou. Každý malý krok správným směrem se počítá. Naším cílem není jen nižší číslo na váze, ale především zdravější a kvalitnější život.“

Nejste na to sami. Budeme hledat cestu, která bude fungovat právě pro Vás.