



porozmawiajmy
szczerze
o otyłości

X



Szanowna Pacjentko, Szanowny Pacjencie!

Wizycie u lekarza, zwłaszcza pierwszorazowej, może towarzyszyć stres, dlatego chcielibyśmy ułatwić Ci ten proces.

Jak się przygotować do wizyty u lekarza leczącego otyłość?

1. Twoja historia

Przygotuj:

- listę chorób, na które się leczysz
- listę leków oraz suplementów diety, które stale przyjmujesz oraz ich dawkowanie
- ostatnie wyniki badań krwi, USG jamy brzusznej, jeśli je posiadasz
- dokumentację medyczną z pobytów w szpitalu, zabiegów

2. Historia Twojej masy ciała

Przypomnij sobie swoją najwyższą wagę, poprzednie próby redukcji.

Czy coś przynosiło efekty?

3. Nawyki żywieniowe

Przez kilka dni przed wizytą notuj swoje posiłki w formie dzienniczka. Zapisuj również przekąski, nawet najdrobniejsze oraz godziny spożywania posiłków i przekąsek.

4. Emocje a jedzenie

Pomyśl i zapisz co powoduje w Tobie zwiększony apetyt (*stres? nuda? chęć nagrodzenia się?*). Możesz zapisać te odczucia w dzienniczku żywieniowym przy konkretnych posiłkach lub przekąskach.

5. Aktywność fizyczna

Zanotuj jaką aktywność fizyczną wykonujesz, jak często, jaka jest jej intensywność. Jaką aktywność lubisz najbardziej?



porozmawiajmy
szczerze
o otyłości

X



6. Leczenie otyłości

Czy kiedykolwiek byłeś/byłaś już leczony z powodu otyłości?
(farmakologicznie?, operacyjnie, inne...?)

7. Wywiad rodzinny

Przypomnij sobie czy w rodzinie występowała choroba otyłościowa lub choroby z nią związane (np. cukrzyca, nadciśnienie tętnicze)

8. Sen

Zastanów się jak sypiasz? Czy ktoś z bliskich wspominał, że chrapiasz w nocy?
Jaka jest jakość Twojego snu?

9. Twoje oczekiwania

Zapisz czego oczekujesz od wizyty. Co chcesz osiągnąć redukcją wagi
(poprawę wyników badań? lepsze samopoczucie? poprawę codziennego funkcjonowania?)

10. Szczerość i profesjonalne wsparcie

Lekarz jest od tego, by Ci pomóc, nie oceniać. Bądź szczerą/y, nie bój się zadawać pytań.
Weź kartkę i długopis i zanotuj przed wizytą wszystkie swoje pytania, żeby o żadnym nie zapomnieć.

Notatki:

Opracowanie i nadzór merytoryczny:

Dr n. med. Anna Ścibisz

Novo Nordisk Pharma Sp. z o.o. | Krakowiaków 46 | 02-255 Warszawa tel.: +48 22 444 49 00;
informacja@novonordisk.com www.novonordisk.pl

04/2025 © Novo Nordisk A/S, PL25OB00175