

# TESTSÚLYKÖVETŐ TÁBLÁZAT

## Tegyen Ön is a kezelés eredményességéért!

A kezelés eredményességéhez nagymértékben hozzájárul a testsúly megtartása! **Már 2-3 kg fogyás is fontos információ lehet** kezelő-  
orvosa számára! Vigye magával minden vizsgálatra ezt a táblázatot és mutassa meg orvosának. A táplálásterápia hozzájárul a daganat-  
ellenes kezelés eredményességéhez!

PÉLDA:*		Hetek	1	2	3	4
Dátum:		01.15.	01.22.	01.29.	02.05.	02.12.
	+4 kg					
	+3 kg					
	+2 kg					
	+1 kg					
Testsúlyom:	82 kg	X	X			
	-1 kg			X	X	

\*János január 15-én kezdte mérni a testsúlyát, ekkor 82 kg volt. A következő 2 héten át is ugyanennyi, majd 1 héttel azután már 1 kg-al kevesebb. A legközelebbi találkozáskor jelezte orvosának a fogyást. A továbbiakban is bejelölte a változásokat a táblázatban és minden vizsgálatnál megmutatta a táblázatot orvosának.

## A TESTSÚLYKÖVETŐ TÁBLÁZATOT ÍGY TÖLTSE KI:

1. Írja be a jelenlegi testsúlyát és a mai dátumot a sárga mezőkbe.
2. Mérje a testsúlyát hetente, az eredményt jelölje a táblázatban X-el. Fontos, hogy minden hétnél ugyanazon a napon (például hétfőnként), reggel, étkezés előtt mérje meg a testsúlyát, mielőtt felöltözne.
3. Fogyás esetén hívja fel orvosa figyelmét a fogyás mértékére!

# TESTSÚLYKÖVETŐ TÁBLÁZAT

Hetek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Dátum:																
+4 kg																
+3 kg																
+2 kg																
+1 kg																
Testsúlyom: kg																
-1 kg																
-2 kg																
-3 kg																
-4 kg																
-5 kg																
-6 kg																
-7 kg																
-8 kg																
-9 kg																
-10 kg																

**Feltétlenül jelezze orvosának, vagy hívja a telefonos tanácsadás vonalat (06 80 223 223),  
amennyiben 3-4 kg-ot meghaladó fogyást tapasztal!**