

SAĞLIKLI YAŞAM VE BESLENME ALIŞKANLIKLARI BİLGİ FORMU

KİŞİSEL BİLGİLER

Adınız:

Soyadınız:

Doğum Tarihi:

Doğum Yeri:

Adres: (Ev)

(İş)

Telefon:(Ev):

(İş)

(Cep)

E-mail:

Eğitim Durumunuz:

Mesleğiniz:

KİLO ÖYKÜNÜZ:

1) Boyunuz:

Kilonuz:

Doğum Kilonuz:

Doğum Boyunuz:

Doğum Şekliniz:

Anne ile beslenme süreniz:

2)Son 5 yıllık kilo bilgileriniz:

ZAMAN	KİLO (kg)
6 ay önce	
1 yıl önce	
2 yıl önce	
5 yıl önce	

3)

YAŞ	Bu yaşlar arasındaki en yüksek kilonuz (kg)	Kilo artışınız ile bağlantısı olduğunu düşündüğünüz olaylar
0-1		
1 – 5		
5 – 10		
10 – 15		
15 - 20		
20 - 25		
25 - 30		
30 - 35		
35- 40		
40 - 50		
50 - 60		
60 - 70		

AİLENİZİN KİLO ÖYKÜSÜ

Aile Bireyleri	Boy (cm)	Kilo (kg)	Doğum Tarihi
Anne			
Baba			
Kız kardeş			
Erkek kardeş			
Eş			
Kız çocuk			
Erkek çocuk			

KİLO KAYBI ÖYKÜNÜZ

Deneyim	Yaş	Kilo	Verdiğiniz Kilo(kg)	Bu kiloyu verirken kullandığınız yöntem	Verdiğiniz kiloyu koruma süreniz
1					
2					
3					
4					
5					

SAĞLIK DURUMUNUZ

1) Geçirdiğiniz veya bugün devam etmekte olan rahatsızlıklarınızı sürecini belirterek işaretleyiniz.

Hastalık	Hiç geçirmedi	Geçirdim/iyiyim	Devam ediyor
Amfizem(Akciğerde hava toplanması)			
Anemi			
Astım			
Bronşit			
Diyabet(şeker hastalığı)			
Hipoglisemi			
Hiperglisemi			
Hipertansiyon			
Kalp hastalığı			
Karaciğer problemi			
Kabızlık			
İshal			
Hemoroid			
Ülser			
Karaciğer rahatsızlığı			
Böbrek rahatsızlığı			
Hipotroidi			
Hipertroidi			
Safra kesesi hastalığı			
Depresyon			
Panik Atak			

2) Devamlı kullandığınız ilaç var mı?

Evet

Hayır

Evet ise lütfen yazınız.

.....

SİĞARA VE ALKOL KULLANMA ALIŞKANLIĞINIZ

Sigara Kullanımı

Evet

Hayır

Kullanma sıklığı(Gün/Adet):.....

Alkol Kullanımı

Evet

Hayır

Kullanma sıklığı(Gün/kadeh-bardak):.....

BESLENME ALIŞKANLIKLARINIZ

1) Aşağıdaki soruları yanıtlarken “genellikle” durumunuzu dikkate alınız.

Evde yemeklerinizi kim hazırlıyor?

Mutfak alışverişinizi kim yapıyor?

Ana öğünlerinizde evin hangi bölümünü kullanırsınız?

Tv seyrederken veya bilgisayar başında yemek yeme, atıştırma veya çay-kahve içme alışkanlığınız var mı?

Yemeklerinizi hızlı mı yoksa yavaş mı tüketirsiniz?

Sevdiğiniz yiyecekler nelerdir?

Sevmediğiniz yiyecekler nelerdir?

2)Aşağıdaki tabloda ev dışında yemek yediğiniz durumlardaki tercihinizi ve bunun 1 haftalık zaman dilimindeki sıklığını belirtiniz.

Yiyecek türü	Seçtiğiniz yiyecek/içecek	Miktar/hafta
Fast-food		
Türk Mutfağı		
Misafirlik		
Diğer		

3)BESİN TÜKETİM SIKLIĞI

Bir gününüzü anlatan beslenme günlüğünüzü saat ve miktarları ile yazınız.

SABAH:

ARA:

ÖĞLE:

ARA:

AKŞAM:

GECE:

4) Sıklıkla tükettiğiniz içecekleri, miktarları ve atılan şeker miktarı ile yazınız.

SOSYAL YAŞAM KOŞULLARINIZ

- 1) Bekarım Evliyim Boşandım Ayrı yaşıyorum Diğer
- 2) Şu anda yaşıyorum.
Yalnız Eşimle/partnerimle Ebeveynlerimle
Ev arkadaşımla Diğer

3) Yaşadığınız evde kaç kişisiniz?

4) Kilo verme sürecinizde yaşamınızı ve evinizi paylaştığınız kişilerden destek göreceğinize inanıyor musunuz?

5) Kilo vermeye karar verme sürecinizde yaşamınızı ve evinizi paylaştığınız kişilerin olumlu ya da olumsuz etkilerini kısaca yazabilir misiz?

FİZİKSEL AKTİVİTE

1) Spor yapıyor musunuz? Hangi spor? Her gün hangi sıklıkla spor yapıyorsunuz?

2) İşe gidiş gelişlerinizde hangi ulaşım yollarını kullanıyorsunuz?
Otomobil Toplu Taşıma Servis Diğer

3) Yaşadığınız konutun konumu
Çok katlı konutun katı Müstakil

4) Yaşadığınız konuta yakın bölgelerde yürüyüş, koşu gibi aktivite yapabileceğiniz alanlar var mı?
Evet Hayır

KENDİNİZLE VE KILONUZLA İLGİLİ DUYGULARINIZ-DÜŞÜNCELERİNİZ

1) Şu anki kilonuz sizi sağlık açısından rahatsız ediyor mu?
Evet Hayır

2) Aynaya baktığınızda görüntünüz sizi rahatsız ediyor mu?
Evet Hayır

3) Kıyafet alışverişi yaparken problem yaşıyor musunuz?
Evet Hayır

4) Neden diyet yapmak istiyorsunuz?

Sağlık için
Hepsi

Daha güzel görünmek için
Diğer

Mutlu olmak için

5) Diyet yapmak için motivasyon düzeyiniz nedir?

6) Diyetisyene gelmek için sizi teşvik eden şey nedir?

7) Beslenme alışkanlıklarınızı değiştirebileceğinize olan güveniniz için 1 – 10 arasında bir rakam seçiniz. (“1” hiç güvenim yok - “10” çok güveniyorum.)

HEDEFİNİZ

Yaşınız	Boyunuz	Kilonuz	Vermeyi hedeflediđiniz kilo(kg)	Süre