

Checkliste

Name:

Allgemeines Empfinden:

Was belastet mich:

Mein heute wichtigster Wunsch:

Ich möchte wieder:

Datum:

Alter:

Gewicht:

Größe:

Kreuzen Sie bitte auf Ihrer Checkliste die für Sie zutreffenden Positionen an und schreiben Sie diese Zahlen in die rechten, freien Felder aller Sparten.

I. Leiden Sie unter Appetitlosigkeit, Schluckbeschwerden, Problemen beim Kauen oder unter Übelkeit und Erbrechen?

- 0 Keine der oben aufgeführten Probleme
- 1 Nur geringe Leiden unter den oben genannten Problemen
- 2 Deutliche Auffälligkeiten unter den oben genannten Problemen

Ihre Zahl:

II. Haben Sie im Vergleich zu den Vorwochen Gewicht verloren?

- 0 Ich habe kein Gewicht verloren
- 1 Ich habe 1 bis 2 Kilo an Gewicht verloren
- 3 Ich habe mehr als 2 Kilo an Gewicht verloren

Ihre Zahl:

III. Wie ist der Zustand Ihrer Mobilität?

- 0 Ich habe keine Probleme
- 1 Ich habe Probleme beim Spaziergehen, das Aufstehen aus dem Bett oder vom Stuhl fällt mir schwer
- 3 Ich bin ohne fremde Hilfe an das Bett oder den Stuhl gebunden

Ihre Zahl:

IV. Waren Sie in den letzten Tagen besonderem Streß oder akuten Krankheiten ausgesetzt?

- 0 Ich hatte keinerlei dieser Auffälligkeiten
- 1 Ich hatte diesbezüglich geringe Beschwerden
- 2 Ich hatte Streß oder akute Erkrankungen

Ihre Zahl:

V. Hatten oder haben Sie neurologische Probleme?

- 0 Keine Probleme
- 1 Leichte Erinnerungslücken oder Konzentrationsstörungen
- 2 Schwerere Erinnerungslücken oder Depressionen

Ihre Zahl:

VI. Wieviel Zentimeter mißt der Umfang Ihrer Waden an der stärksten Stelle?

- 0 Mehr als 31 Zentimeter
- 1 25 bis 30 Zentimeter
- 3 Weniger als 25 Zentimeter

Ihre Zahl:

VII. Welchen Wert hat Ihr BMI, Body Maß Index?

- 0 Mein BMI liegt zwischen 20 und 24
- 1 Mein BMI liegt zwischen 17 und 19
- 2 Mein BMI liegt unter 17

Ihre Zahl:

Ihre Gesamtpunktzahl	Auswertung
0 Punkte	Sie befinden sich im Normalbereich
1-3 Punkte	Achten Sie auf Ihre Ernährung
4-7 Punkte	Sie sind gefährdet
8-14 Punkte	Sie sollten Ihre Ernährung dringend umstellen und verbessern

Zur Auswertung addieren Sie bitte Ihre Zahlen.

Gesamt:
