

# SELBSTEINSCHÄTZUNG

Ich bin mit meinem Gewicht, meinem Gesundheitszustand und meinem Aussehen zufrieden:

1 = gar nicht zufrieden                      5 = OK                      10 = sehr zufrieden

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |

Ich leide an einer Erkrankung, die durch Übergewicht entstanden ist bzw. verschlimmert wurde:

|       |      |         |
|-------|------|---------|
| keine | eine | mehrere |
|       |      |         |

Ich habe schon unterschiedliche Maßnahmen zur Gewichtsabnahme ausprobiert:

|              |      |         |   |                   |             |
|--------------|------|---------|---|-------------------|-------------|
| keine        | eine | mehrere | / | nicht erfolgreich | erfolgreich |
|              |      |         | / |                   |             |
| Maßnahme(n): |      |         | / | Abnahme:          | kg          |

Dieser Bogen soll eine Grundlage darstellen, um über die aktuelle Lebensqualität und den gesundheitlichen Zustand nachzudenken.

Würde sich meine Lebensqualität verbessern, wenn sich mein Übergewicht verringern würde:

|      |    |           |
|------|----|-----------|
| nein | ja | ich hoffe |
|      |    |           |

Ich kenne die Zusammenhänge mit Übergewicht und Begleiterkrankungen wie z.B. Diabetes, Bluthochdruck, usw.:

|      |    |                  |
|------|----|------------------|
| nein | ja | bin interessiert |
|      |    |                  |

Ich kenne operative Methoden zur Gewichtsreduktion:

|            |           |                      |                  |
|------------|-----------|----------------------|------------------|
| nie gehört | kenne ich | lasse ich nie machen | bin interessiert |
|            |           |                      |                  |

Kontaktaufnahme bei Interesse: [shg-kreisrund@hotmail.com](mailto:shg-kreisrund@hotmail.com)



Unsere SHG Treffen finden immer  
am 4. Mittwoch jeden Monat  
(außer im Dezember) statt.

Webseite: <http://adipositas-shg-pf.jimdo.com/>

**WANN:** Ab 18:30 bis ca. 20:30 Uhr  
**WO:** Cafeteria, HELIOS Klinikum,  
Kanzlerstr. 2-6, 75175 Pforzheim



# SELBSTEINSCHÄTZUNG

Ich bin mit meinem Gewicht, meinem Gesundheitszustand und meinem Aussehen zufrieden:

1 = gar nicht zufrieden                      5 = OK                      10 = sehr zufrieden

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |

Ich leide an einer Erkrankung, die durch Übergewicht entstanden ist bzw. verschlimmert wurde:

|       |      |         |
|-------|------|---------|
| keine | eine | mehrere |
|       |      |         |

Ich habe schon unterschiedliche Maßnahmen zur Gewichtsabnahme ausprobiert:

|              |      |         |   |                   |             |
|--------------|------|---------|---|-------------------|-------------|
| keine        | eine | mehrere | / | nicht erfolgreich | erfolgreich |
|              |      |         | / |                   |             |
| Maßnahme(n): |      |         | / | Abnahme:          | kg          |

Dieses Blatt soll für Sie eine Grundlage sein, um über Ihre aktuelle Lebensqualität und Ihren gesundheitlichen Zustand nachzudenken.

Würde sich meine Lebensqualität verbessern, wenn sich mein Übergewicht verringern würde:

|      |    |           |
|------|----|-----------|
| nein | ja | ich hoffe |
|      |    |           |

Ich kenne die Zusammenhänge mit Übergewicht und Begleiterkrankungen wie z.B. Diabetes, Bluthochdruck, usw.:

|      |    |                  |
|------|----|------------------|
| nein | ja | bin interessiert |
|      |    |                  |

Ich kenne operative Methoden zur Gewichtsreduktion:

|            |           |                      |                  |
|------------|-----------|----------------------|------------------|
| nie gehört | kenne ich | lasse ich nie machen | bin interessiert |
|            |           |                      |                  |
|            |           |                      |                  |

Kontaktaufnahme bei Interesse: [shg-kreisrund@hotmail.com](mailto:shg-kreisrund@hotmail.com)



Unsere SHG Treffen finden immer  
am 4. Mittwoch jeden Monat  
(außer im Dezember) statt.

Webseite: <http://adipositas-shg-pf.jimdo.com/>

WANN: Ab 18:30 bis ca. 20:30 Uhr  
WO: Cafeteria, HELIOS Klinikum,  
Kanzlerstr. 2-6, 75175 Pforzheim

