

Ebalwasyon ng Lifestyle sa Sobra sa Timbang

Pangalan ng
Pasyente

Sumasailalim sa ebalwasyon ng mga gawi sa pagkontrol sa timbang ☐

Hindi nalalapat ☐

◆ Taas: _____cm

◆ Timbang: _____kg

◆ Sukat ng Baywang: _____cm

◆ Body Mass Index: _____kg/m²

1. Kung ikukumpara mo ang iyong kasalukuyang timbang sa timbang mo noong nasa kabataan (huling bahagi ng 10s, unang bahagi ng 20s) mo pa ikaw, 10 kilo pataas na ba ang ibinigat mo?

☐ Oo

☐ Hindi

2. Ilang beses mo ng sinubukang magpapayat mula noon hanggang ngayon?

☐ hindi pa, kahit isang beses

☐ 1~3 beses

☐ higit pa sa 4 na beses

☐ lagi kong sinusubukan

3. Interesado ka ba sa pagpapanatili ng normal na timbang sa pamamagitan ng pagpapayat?

☐ Hindi ko gusto

☐ Medyo gusto

☐ Gustong-gusto