

Erfolge messen

Füllen Sie nach drei und sechs Monaten ein neues Wochenprotokoll aus. Schauen Sie zurück auf Ihre ersten Einträge. Sicher sehen Sie Fortschritte! Wenn Sie die Unterschiede aufschreiben, werden Ihnen Erfolge noch deutlicher. Läuft es gerade nicht so gut, schauen Sie auf die Tabellen "Meine Ziele" der letzten Monate. Versuchen Sie an den Zeitpunkten anzuknüpfen, an denen Sie Erfolge notiert und sich gut gefühlt haben. Versuchen Sie die Pläne wieder aufzunehmen.

Nach etwa drei Monaten können Sie in der Regel die Wirkungen von Verhaltensänderungen oder von Medikamenten zuverlässig feststellen. Ablesen können Sie Veränderungen z.B. am Körpergewicht, an der Höhe des Blutdrucks^[1], oder am Langzeitblutzuckerwerte (HbA1c)^[2].

Falls Ihr Blutdruck oder andere Werte durch Ihre Hausärztin / Ihren Hausarzt kontrolliert werden, übertragen Sie bitte die Ergebnisse. Möglicherweise messen Sie selbst Ihren Blutdruck. Tragen Sie Ihre Werte (falls vorhanden), Ihr Gewicht und Medikamente in die Tabelle ein.

Meine Untersuchungsergebnisse und Medikamente im 3. und 6. Monat

	Ziel- werte	3. Monat: (Datum)	6. Monat: (Datum)
Gewicht			
Blutdruck			
Gesamt-Cholesterin			
LDL-Cholesterin			
HDL-Cholesterin			
bei Diabetes: HbA1c Wert			
Medikamente, die Sie regelmäßig einnehmen (Bei Bedarf zusätzliches Blatt verwenden)		3. Monat: Anzahl Tabletten und Dosis	6. Monat: Anzahl Tabletten und Dosis
Blutdrucksenkung	<input type="radio"/>		
Senkung des Cholesterinspiegels	<input type="radio"/>		
Blutzuckersenkung	<input type="radio"/>		
Gerinnungshemmung	<input type="radio"/>		
Andere (bitte angeben)	<input type="radio"/>		