



Täytähän seurantakäynnillesi tämän lomakkeen sekä oirekyselyn.

Nimi: _____ PVM: _____

LÄÄKITYS

Onko jokin lääkkityksessäsi muuttunut? Kerro jos olet saanut uusia lääkkeitä, jokin lääke jäänyt pois tai annostuksia muutettu.

RAVINTOLISÄT

Luettele käytössäsi olevat ravintolisät (vitamiini-, kivennäisaine-, rohdos-, yrtti- ja rasvahappovalmisteet, kuidut sekä maitohappobakteerit).

Valmisteen nimi	Annostus	Käyttöaika

RUOKAPÄIVÄKIRJA

Merkitse tyhjille riveille kellonaika, paikka ja kuvaus siitä mitä yleensä syöt ja juot yhden tavallisen päivän aikana. Merkitse myös kaikki välipalat. Jos haluat, voit pitää myös tarkempaa ruokapäiväkirjaa tai jatkaa kääntöpuolelle (tämä on myös suotavaa).

Kerro mahdollisimman tarkasti käyttämäsi elintarvikkeen laatu, kuten esimerkiksi kaupp nimi ja rasvaprosentti. Esim. "Klo 7.00, koti: ruisleipä Fazer 2 viipaletta, margariini Keiju 2 tl, juusto 25 % 4 viipaletta, 2 kuppia kahvia, 2 tl sokeria ja 1dl täysmaitoa".

Kerro myös vaihtoehtoiset ateriat viikon aikana ja miten ruokavalio muuttuu viikonloppuisin. Tiedot toimivat haastattelun tukena

Kellonaika_____ Paikka_____ Ruokat, ruokalajit ja niiden määrät:

Kellonaika_____ Paikka_____ Ruokat, ruokalajit ja niiden määrät:

Kellonaika_____ Paikka_____ Ruokat, ruokalajit ja niiden määrät:

Kellonaika_____ Paikka_____ Ruokat, ruokalajit ja niiden määrät:

Kellonaika_____ Paikka_____ Ruokat, ruokalajit ja niiden määrät:

Kellonaika_____ Paikka_____ Ruokat, ruokalajit ja niiden määrät:

Kellonaika_____ Paikka_____ Ruokat, ruokalajit ja niiden määrät:

Kellonaika_____ Paikka_____ Ruokat, ruokalajit ja niiden määrät:

Kellonaika_____ Paikka_____ Ruokat, ruokalajit ja niiden määrät:

Kellonaika_____ Paikka_____ Ruokat, ruokalajit ja niiden määrät:

Kellonaika_____ Paikka_____ Ruokat, ruokalajit ja niiden määrät:

Kellonaika_____ Paikka_____ Ruokat, ruokalajit ja niiden määrät:

Kellonaika_____ Paikka_____ Ruokat, ruokalajit ja niiden määrät:

Kellonaika_____ Paikka_____ Ruokat, ruokalajit ja niiden määrät:
