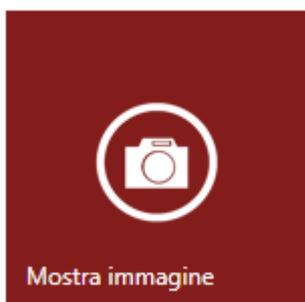


BODYGRAM® PLUS

MODULO GESTIONE PONDERALE

Add-on per anamnesi del dispendio energetico



Sommario

INTRODUZIONE AL MODULO “CALO PONDERALE”	3
ACCESSO AL MODULO GESTIONE PONDERALE	4
IMPOSTAZIONE DI UN PROGRAMMA DI CALO PONDERALE.....	5
REPORT CALO PONDERALE	5
AGGIUNGERE UNA ATTIVITÀ FISICA	6
CALO PONDERALE CON ATTIVITÀ	8
FUNZIONALITA' AGGIUNTIVE DEL MODULO GESTIONE PONDERALE.....	9
ASSOCIARE UN'IMMAGINE ALL'ESAME	9
AGGIUNGERE UN COMMENTO ALL'ESAME	9
AGENDA	10
INSERIRE UN APPUNTAMENTO IN AGENDA	10
MODIFICARE/ELIMINARE UN APPUNTAMENTO IN AGENDA	11
PERSONALIZZARE L'AGENDA.....	11

Nota: il seguente modulo, denominato “Calo Ponderale” è una funzione opzionale di Bodygram Plus ed è soggetta ad una attivazione di licenza d'uso a pagamento.

INTRODUZIONE AL MODULO “CALO PONDERALE”



Il modulo aggiuntivo denominato “Calo Ponderale” consente all’utente di analizzare e calcolare il dispendio energetico totale del soggetto/paziente sotto esame, mediante l’inserimento di informazioni inerenti il livello di attività fisica

(PAL) definito dalla classificazione secondo l’OMS e/o l’aggiunta dei consumi energetici specifici di una attività fisica (METs).

Basandosi su questi dati analitici, l’utente del prodotto Akern potrà:

1. impostare un programma di calo ponderale teorico, basato su una stima analitica del consumo energetico e del metabolismo basale;
2. modulare l’apporto calorico nella dieta;
3. agire sulla durata del piano alimentare e la quantità di peso da perdere.

Il report di stampa contiene informazioni di semplice lettura sull’andamento della perdita di peso che potrà aiutare il paziente /soggetto a migliorare la aderenza alla terapia nutrizionale.

DEFINIZIONI

MET = unità di misura dello sforzo fisico che equivale al consumo di 3,2ml di O₂/Kg/min., che è approssimativamente il consumo di ossigeno in condizioni di riposo.

PAL (Physical Activity Level)= il livello di attività fisica esprime la intensità, durata e frequenza di un esercizio fisico di un soggetto ripetuto giornalmente. I livelli sono definiti e validati secondo la pubblicazione “Black AE, Coward WA, Cole TJ, Prentice AM. Human energy expenditure in affluent societies: an analysis of 574 doubly-labelled water measurements. Eur J Clin Nutr (1996) 50(2):72–92 ”.

IMC= indice di massa corporea è il rapporto tra il peso del soggetto e la sua superficie stimata con il quadrato dell’altezza (peso / altezza²)

ACCESSO AL MODULO GESTIONE PONDERALE

Le funzioni del modulo Gestione Ponderale si trovano sia nella HOME PAGE (Agenda Appuntamenti) che all'interno della schermata ESAME nelle opzioni di stampa.

Sia l'Agenda Appuntamenti che altre funzioni del modulo Gestione Ponderale sono inoltre raggiungibili anche dalla schermata SOGGETTO.

Per accedere alle funzioni di Gestione Ponderale nella schermata SOGGETTO

- ✓ Selezionare il gruppo nel quale si trova il soggetto da esaminare; se necessario inserire un nuovo gruppo
- ✓ Selezionare il soggetto da esaminare se già presente in archivio oppure inserire un nuovo soggetto

Per accedere alle funzioni Gestione Ponderale nella schermata ESAME

- ✓ Selezionare il gruppo nel quale si trova il soggetto da esaminare; se necessario inserire un nuovo gruppo
- ✓ Selezionare il soggetto da esaminare se già presente in archivio oppure inserire un nuovo soggetto
- ✓ Inserire un nuovo esame BIA o selezionare un esame già esistente dall'elenco

IMPOSTAZIONE DI UN PROGRAMMA DI CALO PONDERALE

REPORT CALO PONDERALE



La funzione "Calo ponderale", accessibile dalla schermata ESAME, genera il report di stampa da mostrare all'utente /paziente e contiene le informazioni anagrafiche, antropometriche, i dati metabolici stimati ed il grafico descrittivo della curva di calo peso teorico che il soggetto potrebbe ottenere con il bilancio energetico impostato.

Il grafico include tutti gli esami effettuati sul paziente a partire dall'esame basale.

La retta della diminuzione ponderale ideale viene calcolata automaticamente presupponendo una diminuzione calorica giornaliera di 500 calorie in funzione di un obiettivo impostabile di indice di massa corporea.

Formula utilizzata: 500 kcal in meno al giorno rispetto al fabbisogno stimato (BMR X PAL dell'esame basale).

Nota bene: Il software avvisa automaticamente l'utente in caso di diminuzioni ponderali impostate maggiori di 1 kg alla settimana

Parametri diminuzione ponderale	
Peso da perdere (kg)	Peso iniziale: 87 Kg Peso obiettivo: 81 Kg
<input type="text" value="5,2"/>	
Apporto calorico giornaliero:	
<input type="text" value="1914"/>	
Durata dieta (settimane)	
<input type="text" value="11"/>	
BMI	
<input type="text" value="23"/>	
BMR: 1857 kcal BMR X PAL: 2414 kcal	
<input type="button" value="Aggiorna il grafico"/>	<input type="button" value="Reset"/>

È possibile personalizzare i parametri del calo ponderale ideale agendo:
sull'apporto calorico giornaliero

sull'indice di massa corporea;

sulla durata della dieta.

Ogni parametro modificato va ad alterare automaticamente gli altri due.

I parametri inseriti vengono salvati automaticamente.

Un messaggio di errore avvisa l'utente se i parametri inseriti non sono corretti (Apporto calorico giornaliero troppo basso; Diminuzione ponderale > 1 Kg/settimana o ≤ 0,0).

I dati di Peso iniziale, BMR e BMR X PAL si riferiscono all'esame basale.

Ricalcola tutti i parametri in base alle variazioni effettuate e aggiorna il grafico.

Riporta i parametri ai valori predefiniti



AGGIUNGERE UNA ATTIVITÀ FISICA

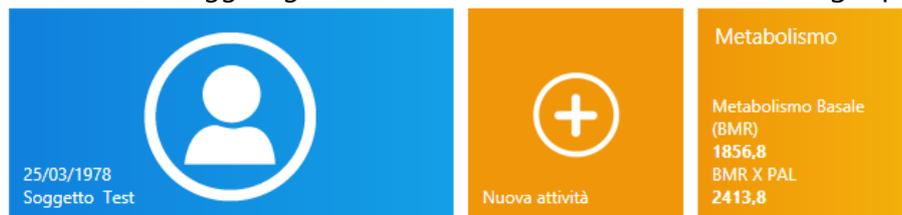
Il programma di calo ponderale può essere elaborato tenendo conto del dispendio energetico prodotto da una o più attività fisiche che il soggetto svolge o ha intenzione di intraprendere.

Il dispendio energetico giornaliero di tali attività contribuisce al raggiungimento del target dietetico ed al mantenimento della Massa Cellulare e della Massa Magra.

L'inserimento di nuove liste di attività può essere effettuato:

- ✓ Direttamente dalla schermata generale del SOGGETTO
- ✓ Dal report Calo ponderale nella schermata ESAME

Cliccando su *Aggiungi attività* si accede alle liste di attività già presenti per il soggetto



Attività



Nel caso siano state inserite più di una lista di attività, occorrerà indicare al software quella da prendere in considerazione per effettuare il conteggio del dispendio energetico totale.

La lista preferita è selezionabile tramite un click sulla stella presente sull'angolo superiore sinistro del comando come da esempio sotto riportato.



Una volta selezionata, il simbolo della stella assumerà il colore bianco.



Per aggiungere una nuova lista di attività cliccare sull'icona *Nuova attività*

Un elenco di sport sarà mostrato con una casella contenente le ore praticate di attività.

Inserire le ore di attività settimanali in corrispondenza dell'attività praticata o da intraprendere.

Per ogni attività selezionata viene visualizzato il dispendio energetico in MET e kcal; nella parte inferiore della schermata viene visualizzato il dispendio energetico totale per tutte le attività selezionate.

Digita le ore di attività settimanali :

Boxe <input type="text" value="2"/> 16 MET (1384 kcal)	Arti Marziali <input type="text" value="0"/>	Rugby <input type="text" value="0"/>
Pallavolo <input type="text" value="0"/>	Pallanuoto <input type="text" value="0"/>	AquaGym <input type="text" value="0"/>
Allenamento a circuito <input type="text" value="0"/>	Pattinaggio <input type="text" value="0"/>	Squash <input type="text" value="0"/>
Corsa 8 km/h <input type="text" value="0"/>	Corsa 10 km/h <input type="text" value="0"/>	Corsa 15 km/h <input type="text" value="0"/>
Body-building <input type="text" value="0"/>	Nuoto <input type="text" value="0"/>	Jogging <input type="text" value="0"/>
Ciclismo 7 km/h <input type="text" value="0"/>	Ciclismo 12 km/h <input type="text" value="0"/>	Ciclismo 17 km/h <input type="text" value="0"/>
Nuoto veloce <input type="text" value="0"/>	Calcio a 5 <input type="text" value="0"/>	Tennis <input type="text" value="0"/>
Ginnastica <input type="text" value="0"/>	Ginnastica Dolce <input type="text" value="0"/>	Tai-Chi <input type="text" value="0"/>
Camminata <input type="text" value="0"/>	Camminata veloce <input type="text" value="0"/>	Yoga <input type="text" value="0"/>
Basket <input type="text" value="0"/>	Pilates <input type="text" value="0"/>	Danza <input type="text" value="0"/>
Equitazione <input type="text" value="0"/>	Danza coreografica <input type="text" value="0"/>	

Il consumo calorico settimanale secondo le attività selezionate è pari a: 16 MET (1384 kcal)

Metabolismo

Metabolismo Basale (BMR) **1856,8**
 BMR X PAL **2413,8**
 BMR x PAL + attività (A.D.S.) **2611,6**

La casella di riepilogo sulla destra dello schermo mostra i valori di BMR e BMR X PAL dell'esame basale.

Il valore BMR X PAL + attività si aggiorna automaticamente a ogni attività inserita



Per salvare la lista di attività inserite



Per eliminare la lista di attività



Per salvare la lista inserita e tornare al report di calo ponderale

CALO PONDERALE CON ATTIVITÀ

Il report "Calo ponderale con attività" mostra la retta che identifica la perdita ponderale stimata con e senza tenere conto del dispendio calorico in base alle attività selezionate, confrontandola con la perdita reale elaborata durante le sessioni di esame.

La funzione è attiva solo se è presente almeno una lista di attività o se è stata selezionata la lista basale in caso di più liste presenti.

Il grafico include tutti gli esami effettuati sul paziente a partire dall'esame basale; l'incidenza dell'attività sportiva viene calcolata a partire dall'esame basale, tenendo conto delle attività incluse nella lista basale.



Anche nel report Calo ponderale con attività è possibile personalizzare i parametri.

Parametri diminuzione ponderale

Peso da perdere (kg) Peso iniziale: 87 Kg
Peso obiettivo: 81 Kg

Apporto calorico giornaliero:

Durata dieta (settimane)

BMI

BMR: 1857 kcal
BMR x PAL + attività (A.D.S.): 2710 kcal

Agendo sull'Apporto calorico giornaliero o sul BMI viene calcolata la durata della dieta; agendo sulla durata della dieta viene calcolato l'apporto calorico giornaliero.

I dati di Peso iniziale e BMR si riferiscono all'esame basale.

Il valore BMR x PAL + attività è calcolato tenendo conto delle attività inserite nella lista basale

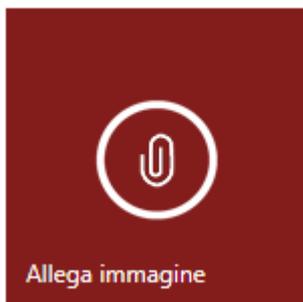
Aggiorna il grafico

Ricalcola tutti i parametri in base alle variazioni effettuate e aggiorna il grafico.

Reset

Riporta i parametri ai valori predefiniti

FUNZIONALITA' AGGIUNTIVE DEL MODULO GESTIONE PONDERALE

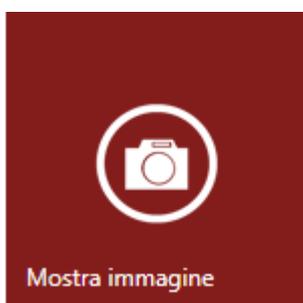


ASSOCIARE UN'IMMAGINE ALL'ESAME

È possibile associare ad ogni esame un'immagine che verrà stampata su tutti i report.

Per associare un'immagine:

- ✓ Cliccare su *Allega immagine* per accedere alle risorse del computer;
- ✓ selezionare il file che si desidera associare all'esame (formato *.jpg o *.png; dimensione massima consigliata 1 Mb);
- ✓ cliccare su *Apri*



Per visualizzare l'immagine associata all'esame



Per rimuovere l'immagine associate all'esame



AGGIUNGERE UN COMMENTO ALL'ESAME

È possibile aggiungere un commento ad ogni esame. Il commento inserito sarà visibile sui report di stampa.

Cliccare su *Aggiungi un commento alla stampa* e digitare il commento nella casella di testo.



Per salvare il commento e tornare alla schermata ESAME



Per aggiungere note e commenti ad uso interno.

Il testo inserito non è visibile sui report di stampa ed è comune a tutti gli esami.

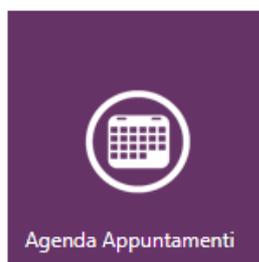
AGENDA

Il modulo Gestione Ponderale fornisce l'Agenda appuntamenti.

L'Agenda appuntamenti è accessibile sia dalla HOME PAGE sia dalla schermata SOGGETTO.



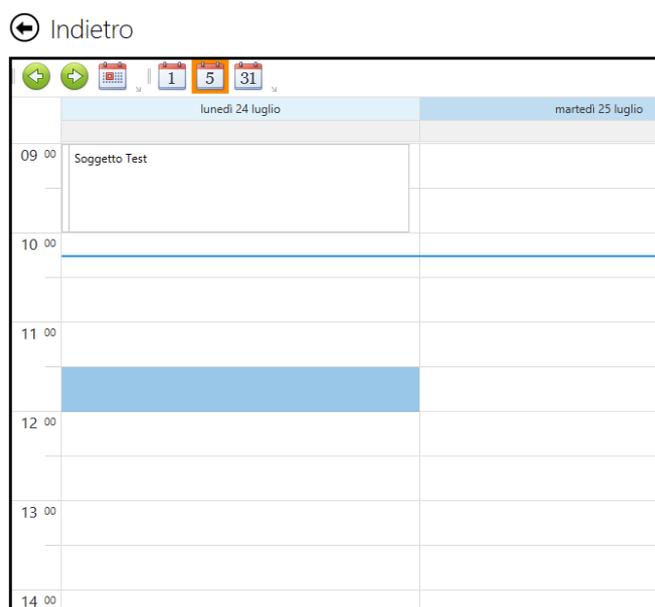
La HOME PAGE mostra il prossimo appuntamento in agenda e l'accesso rapido all'inserimento di un Nuovo esame per il prossimo soggetto in agenda



INSERIRE UN APPUNTAMENTO IN AGENDA

Dalla HOME PAGE o dalla schermata SOGGETTO cliccare su *Agenda Appuntamenti* per accedere all'agenda.

Fare doppio clic sulla casella corrispondente alla data/ora dell'appuntamento.



← Appuntamento




Per accedere all'archivio dei soggetti e selezionare il nominativo da inserire. Effettuando l'accesso dalla schermata SOGGETTO viene automaticamente proposto il nome del soggetto sul quale si sta lavorando.



È possibile inserire delle note che saranno visibili sulla schermata AGENDA; variare la data e l'ora agendo sul menu a tendina;



Per salvare l'appuntamento inserito e tornare alla schermata AGENDA

MODIFICARE/ELIMINARE UN APPUNTAMENTO IN AGENDA

Per annullare o modificare un appuntamento in agenda:

- ✓ accedere all'agenda
- ✓ fare doppio clic sull'appuntamento da modificare o eliminare



Per salvare le variazioni effettuate



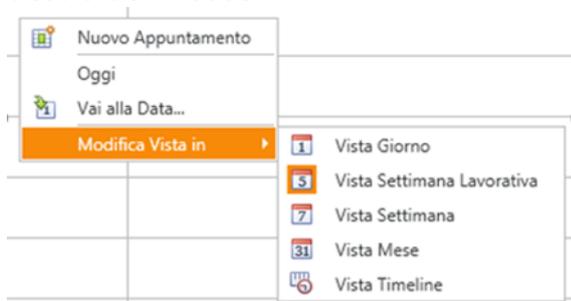
Per eliminare l'appuntamento



Per tornare alla schermata AGENDA senza salvare le modifiche inserite

PERSONALIZZARE L'AGENDA

E' possibile personalizzare l'agenda cliccando sulla barra comandi in alto oppure cliccando su una cella con il tasto destro del mouse



Tutti i diritti riservati
AKERN SRL