

10 otázek, které byste měli položit svému lékaři

- Pam Davies, bariatrická sestra



Zahájit rozhovor o obezitě může být obtížné – dokonce i se svým lékařem. Těchto deset otázek vám může pomoci zahájit rozhovor a učinit první krok k tomu, abyste se dozvěděli, jaké jsou možnosti léčby pro regulaci tělesné hmotnosti.

01

Chci zhubnout. Mohli bychom si naplánovat konzultaci, na které bychom společně sestavili léčebný plán?

Vypracování vhodného plánu vyžaduje čas. Budete potřebovat konzultaci, během které bude dost času na rozhovor o vývoji vaší hmotnosti a přáních do budoucna.

02

Jaký druh léčby byste mi doporučil a proč?

To je důležitá otázka, protože žádný přístup nefunguje u každého. To znamená, že testy, hodnocení a léčba se budou lišit v závislosti na okolnostech, zdravotních problémech a předchozích léčbách.

03

Můžete mi doporučit odborníka na léčbu obezity, se kterým bych si mohl/a promluvit?

Nemůžeme očekávat, že naši lékaři budou odborníci na všechno. Ale můžeme očekávat, že budou vědět, že něco nevědí, a odkážou nás na specialistu.

04

Jakou jinou léčbu bych měl/a zvážit a proč?

Obezitolog nabídne řadu různých způsobů léčby, někdy i kombinaci léčeb. Cílem je vybrat léčbu, která bude nejlépe řešit důvody nárůstu váhy, kterými mohou být vaše biologické a psychické vlastnosti a chování. Možnosti léčby mohou zahrnovat zdravé stravování, zvýšenou fyzickou aktivitu, léky proti obezitě nebo bariatrickou operaci. Ideálním může být spolupráce s registrovaným dietologem a odborníkem na behaviorální zdraví.

05

Kolik vašich pacientů dosáhne cílové hmotnosti a zůstane na ní?

Tato otázka vám řekne dvě věci: jaká je úspěšnost lékařova přístupu k léčbě obezity a to, zda lékař sleduje průběh léčby svých pacientů. To je důležité, protože je ve vašem zájmu získat lékaře, který se věnuje dlouhodobé léčbě.

06

Jaké cíle se vám zdají jako realistické a jak jich budeme dosahovat?

Váš lékař by vám měl pomoci vytyčit smysluplné a realistické cíle. Stejně důležité však je mít během celého procesu podporu. Váš tým zdravotníků může zahrnovat řadu různých specialistů. V závislosti na vaší situaci mohou být užiteční dietologové, psychologové a cvičení s fyziologem. Skvělý způsob, jak si vyměnit zkušenosti a udržet motivaci, jsou také podpůrné skupiny, ať už v místě vašeho bydliště, nebo online.

07

Jak často budu mít konzultace?

Čím častěji, tím lépe. Konzultace se mohou podle potřeby odehrát za účelem podpory, stanovení zodpovědnosti a úpravy léčby. Nemusí být vždy s lékařem, velmi cenné jsou také schůzky s podpůrným personálem, které by neměly být přehlíženy.

08

Kolik bude léčba stát a bude hrazena z mého pojištění nebo z veřejného zdravotnictví?

Systém pokrývání zdravotních nákladů se napříč jednotlivými zeměmi značně liší. Abyste se vyhnuli nepříjemnému překvapení, je důležité vědět hned od začátku, jaká bude Vaše finanční spoluúčast.

09

Co se stane, pokud plán nebude fungovat?

Obezita je komplexní chronické onemocnění. Abyste ji úspěšně zvládli, potřebujete individuální léčebný plán, který bude vyhovovat vašim konkrétním potřebám. Tento plán by měl zahrnovat realistické cíle, pravidelná hodnocení a podrobný program, který byste měli dodržovat. V závislosti na vašem pokroku může být nutné plán léčby upravit nebo trošku doladit. Měli byste vědět, že váš lékař má k dispozici řadu přístupů a nástrojů, které vám mohou pomoci uspět.

10

Jste odhodlán se mnou spolupracovat?

Může se to zdát jako velmi přímá otázka, ale je důležité, abyste měli pocit, že jste v dobrých rukou. Potřebujete někoho, kdo bude mít zájem stát se vám na vaší cestě skutečným partnerem, kdo s vámi bude neustále komunikovat a kdo bude sdílet odpovědnost za váš úspěch.

Mnoho lidí se snaží regulovat svou váhu samo, ale jsou i jiné možnosti. Obezita je chronické onemocnění a její zvládnutí je celoživotní proces. Když si promluvíte se svým lékařem nebo jiným svým poskytovatelem zdravotní péče, můžou se vám otevřít dveře k léčbě, o které jste nevěděli nebo dosud neuvažovali.
