

10 spørgsmål du kan stille din læge:

- 1 Jeg vil gerne tabe mig, fordi (her skal du overveje den vigtigste årsag), kan du hjælpe mig?**

Det er vigtigt, at lægen inddrages i årsagen til, at du gerne vil tabe dig. Det giver anledning til at drøfte din historik og dine ønsker for fremtiden.
- 2 Hvordan fungerer en indsats for vægttab hos dig?**

Dette er et vigtigt spørgsmål, fordi der ikke findes en enkelt tilgang, der fungerer for alle. Det betyder, at tests, evalueringer og forløb vil variere afhængigt af din situation, helbredsproblemer og eventuelle tidligere behandlinger.
- 3 Hvem udover dig kan hjælpe mig med mit vægttab?**

Du kan ikke forvente, at din læge er ekspert i alt. Men du kan forvente, at din læge ved, hvornår du skal henvises til en specialist.
- 4 Hvilke behandlingsmuligheder er der?**

I Danmark findes der kun få medicinske muligheder, og kun få bliver tilbudt operation. Processen for et vægttab er lang, og det skal både du og din læge være indstillet på. Der findes nemlig ingen quick fixes. Ofte kræver et vægttab en kombination af specialister inden for kost, motion og psykologi. I samarbejde med din læge skal du finde ud af, hvilken behandling, der passer bedst til dig.
- 5 Hvad synes du er realistiske mål ift. et varigt vægttab – og hvordan vil de mål blive understøttet?**

Dette spørgsmål vil hjælpe dig med at finde ud af to ting: om din læge har haft succes i sin tilgang til behandling af svær overvægt, og om din læge følger sine patienter under behandlingsforløbet. Det er vigtigt, fordi du gerne vil have en læge, der interesserer sig for langsigtet behandling.
- 6 Hvem har du erfaring med at involvere, når det handler om vægttab?**

Din læge skal hjælpe dig med at identificere gode og realistiske mål. Men det er lige så vigtigt, at du modtager støtte under processen, og at du er åben omkring, hvor du har behov for støtte. Afhængig af dit forløb kan både din diætist, motionseksperter m.fl. være gode støtter, men lokale og/eller online støttegrupper kan også være en rigtig god måde at udveksle erfaringer på og holde motivationen for et vægttab.
- 7 Hvor hyppige vil mine konsultationer hos dig vil være?**

Jo hyppigere, jo bedre. Dine konsultationer med din læge har til formål at støtte dig, holde dig op på planen og for evt. at justere dit forløb efter behov. Men konsultationerne er måske ikke altid hos din læge – det skal også være hos nogle af de andre behandlere, der er tilknyttet dit vægttabsforløb.
- 8 Hvor meget vil det koste mig at gå i gang med et vægttab?**

De omkostninger, der er forbundet med et vægttab varierer meget, alt efter hvilket behandlingsforløb, der bliver lagt for dig. Men det er vigtigt, at du er klar over, hvor meget du selv skal betale, så du også økonomisk kan lægge en holdbar plan.
- 9 Hvor skal der sættes ind, hvis planen ikke virker?**

Svær overvægt er komplekst. For vellykket behandling har du brug for en individuel behandlingsplan, der passer præcis til dine behov. Denne plan bør omfatte realistiske mål og regelmæssige evalueringer. Afhængigt af din fremgang kan det være nødvendigt at justere behandlingsplanen. Det er vigtigt, at du sammen med din læge løbende vurderer, hvor der er behov for at justere i planen.
- 10 Er du motiveret til at samarbejde med mig omkring mit vægttab?**

Det kan virke som et meget direkte spørgsmål, men det er vigtigt, at du føler, at du er i gode hænder. Du har brug for en, der er interesseret i at være en oprigtig partner på din rejse mod vægttab og som tager sin del af ansvaret for din succes.