

# 10 Fragen, die Sie Ihrem Arzt stellen können

- Pam Davies, Krankenschwester



Es kann schwer sein, ein Gespräch über Adipositas zu beginnen – sogar mit Ihrem Arzt. Diese zehn Fragen können helfen, einen Dialog zu beginnen und die ersten Schritte zu ergreifen, um zu verstehen, welche Behandlungsoptionen für das Gewichtsmanagement verfügbar sind.

## 01

### **Ich möchte abnehmen. Können wir einen Termin vereinbaren, um gemeinsam einen Behandlungsplan für mich zu entwickeln?**

Die Entwicklung eines richtigen Plans dauert seine Zeit. Sie brauchen einen Termin, der Zeit für ein Gespräch über Ihren Gewichtsverlauf sowie Ihre Wünsche für die Zukunft umfasst.

## 02

### **Welche Art von Behandlung würden Sie mir empfehlen und warum?**

Dies ist eine wichtige Frage, da es keinen einzelnen Ansatz gibt, der für alle funktioniert. Das bedeutet, dass die Arten von Tests, Analysen und Behandlungen in Abhängigkeit von Ihrer persönlichen Situation, Ihren Gesundheitsproblemen und früheren Behandlungen variieren.

## 03

### **Können Sie mir helfen, mit einem Experten für Adipositas zu sprechen?**

Wir können nicht erwarten, dass unsere Ärzte auf allen Gebieten Experten sind. Aber wir können erwarten, dass sie wissen, was sie nicht wissen, und wann sie uns an einen Spezialisten überweisen sollten.

## 04

### **Welche andere Behandlung sollte ich in Betracht ziehen und warum?**

Ein Adipositas-Spezialist wird eine Reihe unterschiedlicher Therapien anbieten, manchmal auch eine Kombination verschiedener Therapien. Das Ziel ist es, die Behandlungen auszuwählen, die für die Gründe für Ihre Gewichtszunahme am besten geeignet sind, zum Beispiel für Ihre Biologie, Ihre Psychologie und Ihr Verhalten. Zu diesen Optionen könnten zum Beispiel gesunde Ernährung, erhöhte körperliche Aktivität, Adipositas-Medikamente oder Adipositaschirurgie gehören. Eine ideale Lösung könnte die Zusammenarbeit mit einem eingetragenen Ernährungsberater und einem verhaltensmedizinischen Spezialisten sein.

## 05

### **Wie viele Ihrer Patienten erreichen und halten ihr Zielgewicht?**

Wenn Sie diese Frage stellen, erfahren Sie zwei Dinge: die Erfolgsrate des Ansatzes des Arztes zur Behandlung von Adipositas und ob er seine Patienten während ihrer Behandlung begleitet. Dies ist wichtig, da Sie einen Arzt brauchen, der in die langfristige Behandlung investiert.

# 06

## **Was sind Ihrer Meinung nach realistische Ziele und wie werden diese Ziele unterstützt?**

Ihr Arzt sollte Ihnen helfen, sinnvolle und realistische Ziele zu identifizieren. Es ist jedoch genauso wichtig, während des Prozesses Unterstützung zu haben. Ihr Gesundheitsteam kann eine Reihe verschiedener Spezialisten umfassen. Ernährungsberater, Psychologen und Sportphysiologen können, in Abhängigkeit von Ihrer konkreten Situation, alle hilfreich sein. Lokale und Online-Selbsthilfegruppen sind auch eine hervorragende Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen und motiviert zu bleiben.

# 07

## **Wie oft werden meine Termine stattfinden?**

Je häufiger, desto besser. Termine können je nach Bedarf der Unterstützung, der Rechenschaftsablegung und der Anpassung dienen. Möglicherweise sind die Termine nicht immer mit einem Arzt, da Termine mit unterstützenden Mitarbeitern auch extrem wertvoll sind und nicht ignoriert werden sollten.

# 08

## **Wie viel kostet die Behandlung und wird sie von meiner Versicherung übernommen oder über den öffentlichen Gesundheitsdienst finanziert?**

Die Systeme, die medizinische Kosten übernehmen, variieren von Land zu Land recht stark. Um eine unangenehme Überraschung zu vermeiden, ist es wichtig, von Anfang an zu verstehen, welchen finanziellen Einsatz Sie leisten müssen.

# 09

## **Was geschieht, wenn dieser Plan nicht funktioniert?**

Adipositas ist eine komplexe chronische Krankheit. Um sie erfolgreich zu behandeln, benötigen Sie einen individuellen Behandlungsplan, der auf Ihre spezifischen Bedürfnisse zugeschnitten ist. Dieser Plan sollte realistische Ziele, regelmäßige Bewertungen und ein detailliertes Programm umfassen, das Sie befolgen können. Je nachdem wie ihr Fortschritt ist, muss der Behandlungsplan möglicherweise angepasst oder einfach genauer abgestimmt werden. Sie müssen wissen, dass Ihr Arzt mehr als einen Ansatz – und mehr als ein Hilfsmittel – hat, um Ihnen zu helfen.

# 10

## **Verpflichten Sie sich, mit mir zusammenzuarbeiten?**

Dies klingt möglicherweise nach einer sehr direkten Frage, aber es ist wichtig, dass Sie das Gefühl haben, dass Sie in guten Händen sind. Sie brauchen jemanden, der daran interessiert ist, ein echter Partner auf Ihrer Reise zu sein, der regelmäßig mit Ihnen kommuniziert und der die Verantwortung für Ihren Erfolg teilt.

---

Es gibt zu viele Menschen, die versuchen, ihr Gewicht selbst zu managen – aber es geht auch anders. Adipositas ist eine chronische Krankheit und ihr Management ist ein lebenslanger Prozess. Wenn Sie das Gespräch mit Ihrem Arzt oder einem Gesundheitsdienstleister Ihres Vertrauens suchen, kann Ihnen dies Türen zu Behandlungen und Therapien öffnen, von denen Sie möglicherweise nichts wussten oder die Sie sonst nicht in Betracht gezogen hätten.

---