

12

kysymystä lääkärillesi lihavuudesta

Lihavuudesta ja painonhallinnasta puhuminen lääkärin vastaanotolla saattaa tuntua haastavalta. Moni yrittääkin hallita painoaan yksin, vaikka apua olisi saatavana. Nämä kysymykset auttavat sinua alkuun keskustelussa lääkärin kanssa.



01.

Haluan pudottaa painoa. Miten yleensä suunnittelet painonhallintaohjelman potilaidesi kanssa?

Kysy lääkäriltäsi, miten hän toimii vastaavassa tilanteessa olevien potilaiden kanssa. Näin saat käsityksen siitä, miten hän tavallisesti auttaa potilaita saavuttamaan terveystavoitteen. Valmistaudu keskustelemaan vastaanotolla omasta painohistoriastasi ja odotuksistasi.



02.

Kuinka paljon painoa minun tulisi pudottaa?

Lääkäri auttaa sinua asettamaan tavoitteita, jotka tukevat terveyttäsi ja ovat samaan aikaan realistisia. Voit kysyä hoitotiimiltäsi, mitä hoidon aikana ja sen jälkeen on odotettavissa.

03.

Mitä painonhallintavaihtoehtoja minulle voi suositella – ja miksi?

Sinulle voidaan ehdottaa useita hoitomuotoja tai niiden yhdistelmiä. Tavoitteena on löytää vaihtoehdot, jotka vastaavat parhaiten painonnoususi taustalla oleviin biologisiin, psykologisiin ja käyttäytymiseen liittyviin tekijöihin.

04.

Kuinka usein minun tulisi käydä seuranta-käynneillä, jotta hoito etenee ja saavutan tavoitteeni?

Seurantakäyntien tiheys riippuu hoitosuunnitelmastasi. Käynnit ovat tärkeitä, sillä niissä seurataan edistymistäsi, saat tarvittavaa tukea ja hoitosuunnitelmaasi voidaan myös muuttaa. Seurantakäynneillä tapaat lääkärin lisäksi myös muita hoitotiimin ammattilaisia.

05.

Paljonko hoito maksaa, ja kattaako vakuutukseni tai julkinen terveydenhuolto hoidon?

Lihavuuden hoito voi koostua useista eri hoitomuodoista, kuten ravitsemus- ja liikuntaohjauksesta, lääkityksestä tai leikkaushoidosta, sekä niiden yhdistelmästä. Hoidon kustannukset vaihtelevat hoitomuodon ja -paikan mukaan. Selvitä jo hoidon alkuvaiheessa, mitä taloudellisia sitoumuksia hoitopolku voi edellyttää.

06.

Mitä tapahtuu, jos hoitosuunnitelmani ei toimi?

Lihavuus on monimutkainen krooninen sairaus, jonka hoitamiseen on useita erilaisia vaihtoehtoja. Hoitosuunnitelmaasi voidaan muuttaa, jos sillä ei saavuteta haluttuja tuloksia.

07.

Oletko sitoutunut auttamaan minua saavuttamaan painonhallintatavoitteeni?

On tärkeää, että tunnet olevasi hyvissä käsissä. Tarvitset painonhallintamatkallesi lääkärin, joka tukee sinua, on jatkuvassa vuorovaikutuksessa kanssasi ja jakaa vastuun onnistumisestasi.



08.

Mitä voin tehdä jo tänään tavoitteideni saavuttamiseksi?

Painonpudotus ei tapahdu yhdessä yössä. Toimivia ensiaskeleita painonhallinnassa ovat terveellinen ruokavalio ja säännöllinen liikunta. Lääkärin kanssa tehty painonhallintasuunnitelma ja käytännön vinkit auttavat tavoitteiden saavuttamisessa.

09.

Vaikuttavatko geenit tai etninen taustani painonhallintaan?

Geenit voivat vaikuttaa lihavuuteen ja painonhallintaan. Keskustele lääkärisi kanssa siitä, miten voit muokata elintapojaasi perimäsi huomioiden.

10.

Kuinka kauan kestää, että saavutan painonpudotustavoitteeni?

Lääkärisi voi antaa arvion siitä, milloin tavoitteesi on saavutettavissa. Painonhallinta on kuitenkin yksilöllistä ja etenee eri tahtiin eri ihmisillä ja eri tilanteissa. Arvio perustuu useisiin tekijöihin, kuten hoitosuunnitelmaasi, valittuihin hoitovaihtoehtoihin, elintapoihisi ja mahdollisiin sairauksiisi.

11.

Kuka muu voi auttaa minua painonhallinnassa?

Pyydä lääkäriltäsi lähete muille terveydenhuollon ammattilaisille. Ravitsemusterapeutit, psykologit ja liikuntafysiologit voivat olla avuksi painonhallintamatkallasi. Ystävien, perheen ja hoitotiimin lisäksi on paljon paikallisia ja verkossa toimivia painonhallinnan tukiryhmiä.

12.

Mitä terveyshyötyjä voin odottaa painonpudotuksesta?

Jo viiden prosentin painonpudotus vaikuttaa myönteisesti terveyteesi.

Painonlasku pienentää riskiä sairastua tyypin 2 diabetekseen ja voi tyypin 2 diabetesta sairastavilla vähentää diabeteslääkityksen tarvetta. Se vaikuttaa suotuisasti myös maksan rasvapitoisuuteen, verenpaineeseen ja kolesteroliarvoihin sekä lieventää uniapnean oireita.

Lihavuus lisää myös nivelrikon ja astman esiintyvyyttä, joten painonpudotus voi vaikuttaa myönteisesti näihin sairauksiin.

Painonlaskulla on myönteisiä vaikutuksia myös lisääntymisterveyteen. Lisäksi se voi pienentää ennenaikaisen kuoleman riskiä henkilöillä, joilla on lihavuutta ja lihavuuden liitännäissairauksia, kuten tyypin 2 diabetes.

Painonpudotuksen terveyshyötyjen tunteminen ja ymmärtäminen auttaa pysymään motivoituneena.