

10 questions à poser à votre médecin

- Pam Davies, une infirmière
bariatrique



Débutons la conversation

Il peut être difficile d'amorcer la conversation sur l'obésité, même avec votre médecin. Ces dix questions peuvent vous aider à démarrer un dialogue et commencer à comprendre quelles options thérapeutiques s'offrent à vous concernant la prise en charge de votre poids.

01

Je veux perdre du poids. Pouvons-nous planifier un rendez-vous afin de m'aider à établir un protocole de prise en charge?

L'élaboration d'un protocole approprié prend du temps. Vous aurez besoin d'un rendez-vous suffisamment long pour avoir le temps de parler de vos antécédents en matière de poids ainsi que de vos souhaits pour l'avenir.

02

Quel type de prise en charge me recommanderiez-vous et pourquoi ?

Il s'agit d'une question importante car aucune approche unique n'est efficace pour tous. Cela signifie que les types d'exams, d'évaluations et de prise en charge varieront en fonction de votre contexte propre, de vos problèmes de santé ainsi que de vos précédents traitements.

03

Pouvez-vous m'aider à entrer en contact avec un expert en traitement de l'obésité ?

Nous ne pouvons pas attendre de nos médecins qu'ils soient experts en tout. Mais nous pouvons attendre d'eux qu'ils sachent ce qu'ils ne savent pas, et quand ils doivent nous orienter vers un spécialiste.

04

Quelle autre prise en charge dois-je envisager et pourquoi ?

Un spécialiste de l'obésité vous proposera des différents types de prise en charge, parfois en association. L'objectif est de choisir celle qui répond le mieux aux raisons de votre prise de poids, telles que votre biologie, votre psychologie ou votre comportement. Certaines options peuvent consister à se nourrir sainement, à accroître son activité physique, à suivre un traitement ou à bénéficier d'une intervention de chirurgie bariatrique. Une combinaison idéale peut être de faire équipe avec un diététicien ainsi qu'un psychologue.

05

Combien de vos patients atteignent et maintiennent leur poids cible ?

Poser cette question vous apprendra deux choses : le taux de réussite de son approche de la prise en charge de l'obésité, et s'il suit ses patients durant leur prise en charge. Ceci est important parce que vous cherchez un médecin qui s'investisse dans un traitement à long terme.

06

Que considérez-vous comme des objectifs réalistes et comment la réalisation de ces objectifs sera-t-elle soutenue ?

Votre médecin doit vous aider à identifier des objectifs réalistes et pertinents. Mais il est tout aussi important de bénéficier d'un soutien au cours de ce processus. Votre équipe de soins de santé peut comporter un certain nombre de spécialistes différents. Des diététiciens, des psychologues ou des éducateurs en activité physique adaptée peuvent s'avérer utiles, en fonction de votre situation. Les groupes de soutien locaux et en ligne constituent également un excellent moyen d'échanger des expériences et de rester motivé.

07

Quelle sera la fréquence de mes rendez-vous ?

Plus ils seront fréquents, mieux ce sera. Les rendez-vous pourront viser à vous apporter du soutien, à faire le point ou ajuster votre traitement si nécessaire. Ils n'auront pas toujours lieu avec un médecin car les rendez-vous avec des infirmières sont également extrêmement précieux et ne doivent pas être négligés.

08

Quel sera le coût de la prise en charge et sera-t-elle couverte par l'assurance maladie ou ma mutuelle ?

Les systèmes de prise en charge des frais médicaux sont très différents selon les pays, il est important de comprendre dès le début quel sera votre engagement financier.

09

Et si ce protocole ne fonctionne pas ?

L'obésité est une maladie chronique complexe. Pour parvenir à la traiter, vous avez besoin d'un protocole de traitement individuel, adapté à vos besoins particuliers. Ce protocole doit comporter des objectifs réalistes, des évaluations régulières et un programme détaillé à respecter. Selon vos progrès, il pourra être nécessaire d'ajuster ou d'affiner votre protocole de traitement. Vous devez savoir que votre médecin dispose de plusieurs approches, et de nombreux outils, pour vous aider à réussir.

10

Êtes-vous prêt(e) à m'aider ?

Cela peut sembler être une question très directe, mais il est important de vous sentir entre de bonnes mains. Vous avez besoin d'une personne qui souhaite être un véritable partenaire lors de votre parcours, qui entretient constamment le dialogue et qui partage la responsabilité de votre réussite.

Trop de gens essaient de prendre en charge leur poids eux-mêmes, mais cela peut changer. L'obésité est une maladie chronique et sa prise en charge doit être une préoccupation à vie. Démarrer une conversation avec votre médecin ou un autre professionnel de santé peut ouvrir des portes à des traitements et des thérapies que vous n'auriez peut-être pas connus ou envisagés autrement.
