

ISTINA O TEŽINI

13

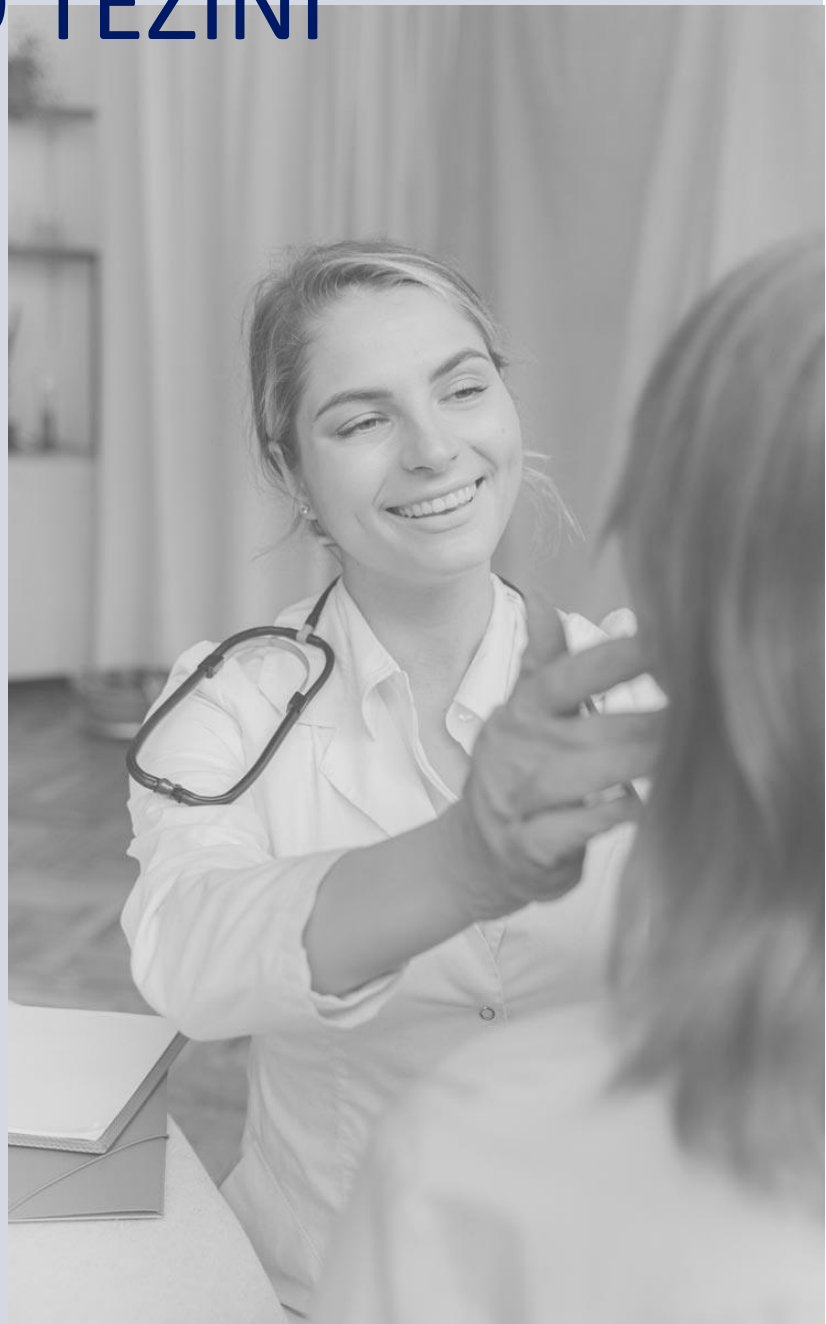
Pitanja o pretilosti koja možete postaviti svojem liječniku

Pokretanje razgovora o pretilosti može biti teško, čak i sa svojim liječnikom.

Ovih trinaest pitanja može vam pomoći prilikom započinjanja razgovora i poduzimanja prvih koraka prema razumijevanju koje su vam opcije liječenja dostupne u upravljanju težinom.

Previše je ljudi samo u pokušajima upravljanja svojom tjelesnom težinom, ali to ne mora biti tako. Pretilost je kronično stanje i upravljanje njome je [cjeloživotni proces](#).

Pokretanje razgovora sa svojim liječnikom ili drugim relevantnim zdravstvenim radnikom, može vas dovesti do postupaka i liječenja koji vam možda još nisu poznati ili ih niste razmatrali.



01.

Želim izgubiti na težini. Kako obično radite plan liječenja sa svojim pacijentima?

Razgovor postavite u kontekst drugih da biste dobili predodžbu o tome kako vaš liječnik obično pomaže pacijentima da postignu svoje zdravstvene ciljeve. Budite spremni na razgovor o kretanjima svoje težine i očekivanjima za budućnost.



Koliko bih trebao izgubiti na težini?

Vaš liječnik trebao bi vam pomoći da postavite smislene i ostvarive ciljeve koji odgovaraju vašem planu za gubitak težine. Kako biste se bolje pripremili, pitajte svoj zdravstveni tim što možete očekivati tijekom cijelog liječenja i na kraju liječenja.

Koje biste mi druge opcije liječenja preporučili i zašto?

Ovo pitanje može biti korisno jer će vam liječnik ponuditi niz različitih terapija, ponekad u kombinaciji. Cilj je odabrati liječenje koje najbolje rješava razloge dobivanja na težini, poput vaše biologije, psihologije i ponašanja.

Koje mi opcije liječenja možete preporučiti i zašto?

Ovo je važno pitanje jer ne postoji jedinstven pristup koji odgovara svima. Vaš će liječnik razmotriti vašu situaciju, zdravstveno stanje i prethodna liječenja kako bi odredio vrste pretraga, procjenu i liječenje koje odgovara vašem planu za gubitak tjelesne težine.

[Ieste li provjerili svoj ITM?](#) Doznajte spada li vaša težina u kategoriju [prekomjerne težine](#)

Koliko bih često trebao odlaziti na preglede kako bih bio siguran da napredujem s gubitkom težine?

Vaš će vas liječnik posavjetovati o tome koliko često trebate dolaziti na preglede ovisno o vašem planu liječenja. Vaši su pregledi namijenjeni podršci, praćenju napretka i, po potrebi, prilagođavanju liječenja. Možda se ne održavaju uvijek s liječnikom jer su pregledi s osobljem za podršku također iznimno dragocjeni i ne smiju se podcijeniti.

06.

Koliko će koštati liječenje i hoće li biti pokriveno zdravstvenim osiguranjem?

Sustavi pokrivanja troškova nastalih zbog liječenja prekomjerne tjelesne težine, dosta se razlikuju među državama. Kako biste izbjegli neugodno iznenađenje, važno je od samog početka znati koja će biti vaša financijska obveza.

07.

Što će se dogoditi ako moj plan liječenja za gubitak težine ne bude djelovao?

Pretiost je složena kronična bolest. Morate znati da vaš liječnik ima više od jednog pristupa kako bi vam pomogao da uspijete. U slučaju da plan liječenja ne ispuni vaša očekivanja u pogledu gubitka težine, liječnik će ga prilagoditi.



08.

Da li ste predani tome da mi pomognete pri postizanju mojih ciljeva u pogledu gubitka težine?

Može zvučati kao vrlo izravno pitanje, ali važno je vjerovati da ste u dobrim rukama. Trebate liječnika koji će postati istinski partner na vašem putovanju, koji održava stalni dijalog i koji dijeli odgovornost za vaš uspjeh.

09.

Što mogu početi raditi danas kako bih postigao svoje ciljeve po pitanju gubitka težine?

Važno je upamtiti da se postizanje ciljeva s gubitkom težine neće dogoditi preko noći. No vaš liječnik pomoći će vam da danas započnete svoje putovanje. Neke opcije uključuju zdravu prehranu i povećanu fizičku aktivnost.

10.

Postoje li izazovi vezani uz moju genetiku ili etničku pripadnost?

[Pretilost se može povezati s genetikom](#) i važno je biti svjestan genetskih čimbenika koji mogu utjecati na vaš put prema gubitku težine. Razgovarajte sa svojim liječnikom kako biste saznali kako možete prilagoditi svoju prehranu i životni stil na temelju vlastitog jedinstvenog nasljeđa te postići željeni gubitak težine.

11.

Koliko će mi vremena trebati da ostvarim ciljeve u pogledu gubitka težine?

Vaš liječnik dat će vam procjenu o tome kada ćete postići svoje ciljeve u pogledu gubitka težine. Procjene liječnika najvjerojatnije će se temeljiti na različitim čimbenicima kao što su vaša očekivanja, vaš životni stil te postojeća zdravstvena stanja.

12.

Tko mi još može pomoći u upravljanju težinom?

Obratite se vašem liječniku kako bi vas uputio drugim stručnjacima. Nutricionisti, psiholozi i kineziolozi mogu pomoći.

Osim prijatelja, obitelji i profesionalnog zdravstvenog tima, postoji mnogo lokalnih i online grupa za podršku za gubitak težine. Uključivanje drugih ljudi u vaše putovanje odličan je način da ustrajete i istodobno razmjenjujete iskustva kako bi zadržali motivaciju.

13.

Koje su najveće zdravstvene koristi koje mogu očekivati od gubitka težine?

Poznavanje i razumijevanje zdravstvenih prednosti plana za gubitak težine, pomaže u zadržavanju motivacije. [Dobra](#) vijest je da čak i skroman gubitak težine od pet posto ili više može imati pozitivan utjecaj na vaše zdravlje.

Završnemisli

Ako imate popis važnih pitanja (pri ruci) prilikom posjete liječniku, to predstavlja izvor za rješavanje mogućih zdravstvenih briga.

Postavljanje pravih pitanja svojem liječniku samo je početak.

Podsjetite se zašto ste odlučili slijediti plan liječenja za gubitak težine i surađujte s liječnikom u postizanju ciljeva.



Na svakom putovanju prema gubitku težine postoje prepreke i izazovi. No u tome ne morate biti sami.

Postavljanje ovakvih pitanja liječniku pomoći će vam da započnete putovanje. Započnite putovanje tako što ćete dogovoriti posjet liječniku.

ISTINA O TEŽINI