

# TRUTH ABOUT WEIGHT

# 13

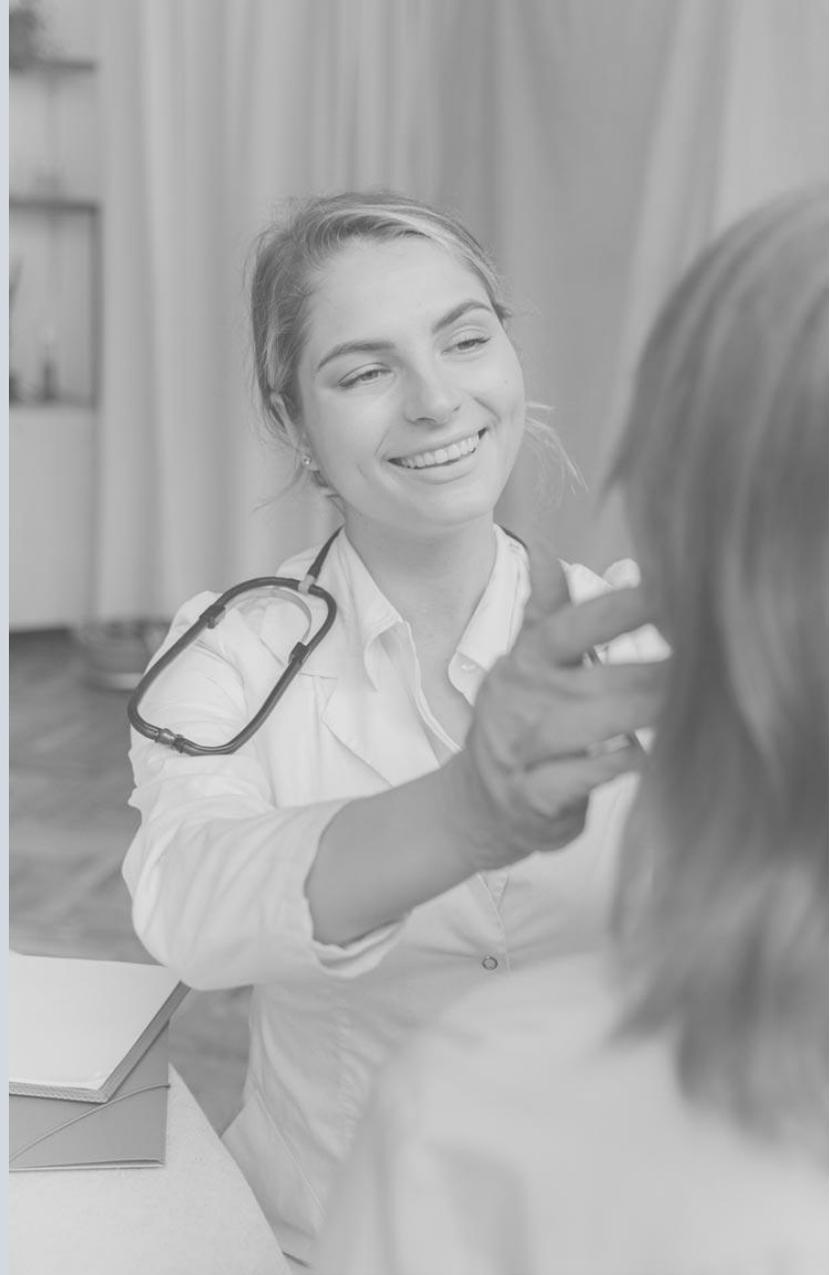
## Pertanyaan yang perlu diajukan kepada dokter Anda seputar obesitas

Memulai pembicaraan mengenai obesitas bukan hal mudah, sekalipun dengan dokter Anda.

Tiga belas pertanyaan ini dapat membantu memulai dialog dan mengambil langkah pertama untuk memahami apa saja opsi pengobatan yang tersedia untuk pengelolaan berat badan.

Terlalu banyak orang berusaha untuk mengelola berat badan mereka sendiri, padahal seharusnya tidak demikian. Obesitas adalah suatu kondisi kronis dan mengelolanya merupakan suatu proses yang panjang.

Memulai pembicaraan dengan dokter Anda atau penyedia layanan kesehatan dapat membuka pintu-pintu menuju pengobatan dan terapi yang mungkin belum Anda ketahui atau pertimbangkan sebelumnya.



## 01.

### **Saya ingin menurunkan berat badan. Bagaimana biasanya Anda menyusun rencana pengobatan dengan pasien Anda?**

Anda dapat berdiskusi dengan mengambil contoh mengenai orang lain untuk mendapatkan gambaran tentang bagaimana biasanya dokter Anda membantu pasien mencapai target kesehatan mereka. Bersiaplah untuk mendiskusikan riwayat berat badan Anda dan harapan Anda di waktu mendatang.



02.

### **Berapa banyak berat badan yang harus saya turunkan?**

Dokter Anda dapat membantu Anda mengidentifikasi target yang berarti dan realistis yang sesuai dengan rencana penurunan berat badan Anda. Untuk lebih mempersiapkan diri Anda, tanyakan kepada tim layanan kesehatan Anda tentang apa yang dapat Anda harapkan selama pengobatan dan di akhir pengobatan Anda.

03.

### **Apa opsi pengobatan lainnya yang akan Anda rekomendasikan kepada saya, dan mengapa?**

Mengajukan pertanyaan ini akan bermanfaat karena dokter Anda akan memberikan sejumlah terapi berbeda, kadang-kadang berupa kombinasi. Tujuannya adalah untuk memilih pengobatan yang paling baik mengatasi alasan kenaikan berat badan Anda, seperti biologi, psikologi, dan perilaku Anda.

04.

### **Apa opsi pengobatan yang dapat Anda rekomendasikan untuk saya dan apa alasannya?**

Ini adalah pertanyaan penting karena tidak ada satu pendekatan yang efektif untuk semua orang. Dokter Anda akan mempertimbangkan keadaan Anda, kondisi kesehatan, pengobatan sebelumnya untuk disesuaikan dengan jenis pemeriksaan, evaluasi, dan pengobatan yang sesuai dengan rencana penurunan berat badan Anda.

[Sudahkah Anda memeriksa IMT \(BMI\) Anda?](#) Cari tahu apakah berat badan Anda masuk ke dalam [kategori kelebihan berat badan](#)

05.

### **Seberapa sering saya harus memeriksakan diri untuk memastikan ada kemajuan dalam penurunan berat badan saya?**

Dokter Anda akan menyarankan kepada Anda mengenai seberapa sering Anda seharusnya memeriksakan diri bergantung pada rencana pengobatan Anda. Janji temu Anda berguna untuk mendukung, memantau kemajuan Anda, dan menyesuaikan pengobatan apabila diperlukan. Tidak harus dengan dokter, karena janji temu dengan staf pendukung juga sangat bermanfaat dan seharusnya tidak disepelekan.

06.

### **Berapa besar biaya Pengobatannya dan apakah ditanggung oleh asuransi saya atau bisa melalui layanan kesehatan umum?**

Sistem yang mencakup biaya kesehatan untuk penurunan berat badan sangat berbeda di tiap negara. Untuk menghindari kejutan yang tidak menyenangkan, penting untuk memahami komitmen keuangan Anda sejak awal.

07.

### **Sistem yang mencakup biaya kesehatan untuk penurunan berat badan sangat berbeda di tiap negara.**

Obesitas adalah penyakit kronis yang kompleks. Anda perlu mengetahui bahwa dokter Anda memiliki lebih dari satu pendekatan untuk membantu Anda meraih sukses. Apabila rencana pengobatan Anda tidak memenuhi harapan penurunan berat badan Anda, dokter akan melakukan penyesuaian.



08.

### Apakah Anda berkomitmen untuk membantu saya mencapai target penurunan berat badan saya?

Ini tampak seperti pertanyaan yang sangat lugas, tetapi penting bagi Anda untuk merasa berada di tangan yang tepat. Anda membutuhkan seorang dokter yang dapat menjadi mitra sejati dalam perjalanan Anda, yang bersedia untuk terus berdialog, dan bertanggung jawab untuk kesuksesan Anda.

09.

### Apa yang dapat saya mulai hari ini untuk mencapai target penurunan berat badan saya?

Penting untuk diingat bahwa mencapai target penurunan berat badan Anda tidak akan terjadi dalam semalam. Tetapi dokter Anda akan membantu Anda memulai perjalanan Anda hari ini. Beberapa opsi di antaranya adalah pola makan sehat dan peningkatan aktivitas fisik.

10.

### Adakah tantangan dalam program ini yang berhubungan dengan genetik atau etnis saya?

[Obesitas dapat dihubungkan dengan genetik](#) dan penting untuk mengetahui faktor-faktor genetik yang dapat memengaruhi perjalanan Anda menuju penurunan berat badan. Konsultasikan dengan dokter Anda untuk mengetahui cara memperbaiki pola makan dan gaya hidup Anda berdasarkan kondisi genetik Anda yang unik, dan capailah target penurunan berat badan Anda.

11.

### Berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk mencapai target penurunan berat badan?

Dokter Anda dapat memberikan perkiraan terkait kapan Anda akan mencapai target penurunan berat badan Anda. Perkiraan dari dokter sebagian besar didasarkan pada berbagai faktor seperti ekspektasi penurunan berat badan Anda, gaya hidup Anda, dan kondisi medis yang ada saat ini.

12.

### Siapa lagi yang bisa membantu saya dalam mengelola berat badan saya?

Mintalah dokter Anda menyarankan rujukan ke profesional lainnya. Ahli diet, psikolog, dan fisiolog olahraga semua dapat membantu Anda.

Di samping teman, keluarga, dan tim layanan kesehatan profesional Anda, terdapat banyak kelompok dukungan lokal dan online untuk penurunan berat badan. Melibatkan pihak lain dalam perjalanan Anda merupakan cara luar biasa untuk tetap berada di jalur yang benar sembari bertukar pengalaman agar senantiasa termotivasi.

13.

### Apa manfaat kesehatan terbesar yang bisa saya peroleh dengan menurunkan berat badan?

Mengetahui dan memahami manfaat kesehatan dari rencana penurunan berat badan Anda akan [membuat](#) Anda selalu termotivasi. [Berita baiknya](#) adalah penurunan badan sekecil lima persen atau lebih dapat memberikan dampak positif bagi kesehatan Anda.

# Kesimpulan

Menyiapkan daftar pertanyaan penting sebelum berkunjung ke dokter akan memberikan Anda suatu titik kemajuan untuk mengatasi kemungkinan permasalahan kesehatan.

Mengajukan pertanyaan yang tepat kepada dokter Anda hanyalah permulaan.

Ingatkan diri Anda sendiri mengapa Anda memutuskan untuk menjalankan rencana pengobatan untuk penurunan berat badan dan bekerja sama dengan dokter Anda untuk mewujudkan target Anda.



Setiap perjalanan penurunan berat badan akan menjumpai tantangan dan rintangan. Tetapi Anda tidak perlu melakukannya sendiri.

Mengajukan berbagai pertanyaan ini kepada dokter Anda akan membantu Anda memulai perjalanan Anda dalam mengatasi obesitas. Mulailah perjalanan ini dengan menjadwalkan kunjungan ke dokter Anda.

**TRUTH** ABOUT WEIGHT