

10 spurningar sem þú getur spurt lækinn:

- 1 Ég vil gjarnan léttast, af því að (hér skaltu íhuga mikilvægustu ástæðuna), getur þú hjálpað mér?**

Það er mikilvægt að lækinn viti af hverju þú vilt léttast. Það gefur tilefni til að ræða hvernig þyngdin hefur verið fram að þessu og hvernig þú vilt hafa framtíðina.
- 2 Hvað gerir þú í tengslum við þyngdartap?**

Þetta er mikilvæg spurning vegna þess að það er ekki nein ein leið sem hentar öllum. Það þýðir að rannsóknir, mat og meðferð er breytileg og mun fara eftir þínum aðstæðum, heilsufarsvandamálum og hugsanlega fyrri meðferðum.
- 3 Hver annar en þú getur hjálpað mér með mitt þyngdartap?**

Þú getur ekki gert ráð fyrir að lækinn sé sérfræðingur í öllu. En þú getur gert ráð fyrir að lækinn viti hvenær á að vísa þér til annars sérfræðings.
- 4 Hvaða meðferðarmöguleikar eru fyrir hendi?**

Það er engin töfralausn í boði. Bæði þú og lækinn þinn þurfið að vera meðvituð um að ferlið í átt að þyngdartapi getur verið langt og það getur tekið á. Best er ef þverfaglegt teymi kemur að meðferðinni en huga þarf að lífsstíl, hreyfingu, næringu og andlega þættinum. Á Íslandi eru fáar lyfjameðferðir í boði og einhverjum stendur til boða að fara í efnaskiptaaðgerð. Þú skalt, í samvinnu við lækinn þinn, skoða hvaða meðferðir henta þér best.
- 5 Hvað telur þú að sé raunhæft markmið með tilliti til varanlegs þyngdartaps – og hvernig er hægt að styrkja þau markmið?**

Þessi spurning hjálpar þér að komast að tvennu: hvort lækinn hefur náð árangri í sinni aðkomu að meðferð offitu og hvort lækinn fylgi sjúklingunum sínum eftir á meðferðartímabilinu. Þetta er mikilvægt því að þú vilt hafa lækni sem hefur áhuga á langtíma meðferð.
- 6 Hverjum hefur þú reynt af að hafa með í ráðum í tengslum við þyngdartap?**

Lækinn á að hjálpa þér að finna góð og raunhæf markmið. En það er líka jafn mikilvægt að þú fái stuðning í ferlinu og að þú segir frá hvernig stuðningur þú þarft. Það fer eftir meðferðinni þinni, en næringarfræðingur og sérfræðingur í hreyfingu gætu verið góður stuðningur, en stuðningshópar, staðbundnir og/eða á netinu geta líka verið mjög góð leið til að skiptast á reyntu og viðhalda hvatningu til þyngdartaps.
- 7 Hversu oft mun ég koma í viðtal til þín?**

Því oft, því betra. Viðtölin þín við lækinn hafa þann tilgang að styðja við þig, halda þér við áætlunina og ef til vill að aðlagja meðferðina eftir þörfum. En viðtölin eru ef til vill ekki alltaf við lækinn – þau eiga líka að vera við aðra meðferðaraðila sem tengjast þyngdartapsmeðferðinni.
- 8 Hvað kemur það til með að kosta að fara í þyngdartapsferli?**

Kostnaðurinn sem tengist þyngdartapi er mjög breytilegur, allt eftir því hvaða meðferðaráætlun er gerð fyrir þig. En það er mikilvægt að þú vitir hvað þú þarft sjálf/-ur að borga, svo að þú getir líka gert raunhæfa fjárhagsáætlun.
- 9 Hvenær á að taka á því ef áætlunin virkar ekki?**

Offita er flókin. Til þess að meðferð beri árangur þarft þú einstaklingsbundna meðferðaráætlun, sem hentar þínum þörfum nákvæmlega. Slík áætlun á að fela í sér raunhæf markmið og reglubundið mat. Það getur verið nauðsynlegt að aðlagja meðferðaráætlunina, en það fer eftir árangrinum. Það er mikilvægt að þú og lækinn í sameiningu, séuð ávallt að meta hvort þörf sé á að aðlagja áætlunina.
- 10 Hefur þú áhuga á að við vinnum saman að mínu þyngdartapi?**

Þetta getur hljómað eins og mjög beinskeytt spurning, en það er mikilvægt að þú upplifir að þú sért í góðum höndum. Þú þarft einhvern sem hefur áhuga á að vera hreinskilinn félagi þinn á þessari vegferð að þyngdartapi og sem tekur á sig hluta af ábyrgðinni á árangri þínum.