

TRUTH ABOUT WEIGHT

13

Küsimused, mida arstilt rasvumuse kohta küsida

Rasvumisest rääkimine võib olla raske, isegi arstiga.

Need 13 küsimust aitavad alustada dialoogi ja astuda esimesi samme ravivõimaluste leidmisel.

Liiga paljud rasvumisega inimesed püüavad oma kehakaalu ise hallata – kuid see ei pea nii olema. Rasvumine on krooniline haigus ja selle haldamine on [elukestev protsess](#).

Vestluse alustamine oma arsti või muu tervishoiuteenuse osutajaga võib avada uksed ravile ja ravimeetoditele, mida te ei pruugi teada ega kaaludagi.



01.

Ma tahan kaalust alla võtta. Kuidas te tavaliselt koos oma patsientidega raviplaani koostate?

Pange vestlus teiste konteksti, et saada pilt sellest, kuidas teie arst tavaliselt aitab patsientidel oma tervisealaseid eesmärke saavutada. Olge valmis vestluseks oma kehakaalu ajaloo ja tulevikuootuste kohta.



02.

Kui palju kaalu ma peaksin kaotama?

Teie arst peaks aitama teil paika panna mõtestatud ja realistlikud eesmärgid, mis vastavad teie kaalulangetusplaanile. Et ennast paremini ette valmistada, küsige oma tervishoiutöötajatelt, mida võite oma ravi ajal ja lõpus oodata.

03.

Milliseid muid ravivõimalusi mulle soovitaksite ja miks?

See küsimus võib olla abiks, sest arst pakub erinevaid ravivõimalusi, vahel ka nende kombinatsioone. Eesmärgiks on valida ravi, mis vastab kõige paremini teie kaalukasvu põhjustele, nagu bioloogia, psühholoogia ja käitumine.

04.

Milliseid ravivõimalusi te mulle soovitate, miks?

See on oluline küsimus, sest ükski lähenemine ei tööta kõigile. Teie arst kaalub teie asjaolusid, tervislikku seisundit ja varasemat ravi, et leida teie kaalulangetusplaanile sobivad analüüsid, hindamised ja ravi.

[Kas olete oma KMI-d kontrollinud?](#) Uurige välja, kas kuulute kehakaalu järgi [ülekaaluliste kategooriasse](#).

05.

Kui sageli peaksin teie juures käima, et veenduda kehakaalu langetamise saavutamises?

Teie arst annab teile nõu, kui sageli te peate raviplaanist sõltuvalt kontrollis käima. Need kohtumised on mõeldud teie toetamiseks, edusammude jälgimiseks ja vajadusel ravi kohandamiseks.

Need ei pruugi alati olla arstiga, sest kohtumised tugipersonaliga on samuti äärmiselt väärtuslikud ja neid ei tohiks tähelepanuta jätta.

06.

Kui palju ravi maksab ja kas selle katab minu tervisekindlustus?

Kehakaalu langetamise ravikulud katavad süsteemid on riigiti väga erinevad. Ebameeldiva üllatuse vältimiseks on oluline kohe alguses kindlaks teha, kui suured rahalised kohustused teile tekivad.

07.

Mis juhtub, kui minu kehakaalu langetamise raviplaan ei toimi?

Rasvumine on krooniline haigus. Teadke, et teie arstil on rohkem kui üks lähenemisviis, mis aitab teil edu saavutada. Kui teie raviplaan ei vasta teie kaalulanguse ootustele, kohandab arst seda teie jaoks.



08.

Kas te aitate mul saavutada oma kaalulangetuse eesmärgid?

See võib tunduda väga otsene küsimus, kuid on oluline, et tunneksite, et olete heades kätes. Teil on vaja arsti, kes saab teie teekonnal tõeliseks partneriks, kes hoiab teiega dialoogi ja jagab vastutust teie edu eest.

09.

Mida ma saan täna ära teha, et saavutada oma kaalulangetuse eesmärgid?

Oluline on meeles pidada, et kaalulangust ei saavutata üleöö. Teie arst aitab teil alustada oma teekonda täna. Mõned võimalused hõlmavad tervislikku toitumist ja kehalise aktiivsuse tõstmist.

10.

Kas mul on geneetika või etnilise päritoluga seotud probleeme?

[Rasvumine võib olla seotud geneetikaga](#) ja on oluline teadvustada geneetilisi tegureid, mis võivad mõjutada kehakaalu langetamist. Rääkige oma arstiga, et teada saada, kuidas oma dieeti ja elustiili oma ainulaadse pärandi põhjal täiustada ja kaalulangetuseesmärgid saavutada.

11.

Kui kaua kaalulangetuseesmärgide saavutamiseks aega kulub?

Arst saab anda teile hinnangu, millal te oma kaalulangetuseesmärgid saavutate. Arsti hinnang põhineb tõenäoliselt mitmesugustel teguritel, nagu teie kehakaalu langetamise ootused, teie elustiil ja olemasolevad haigusseisundid.

12.

Kes mind kaalulangetuse juures veel aidata saab?

Küsige oma arstilt suunamist teiste spetsialistide poole. Kasulikud võivad olla toitumisnõustajad, psühholoogid ja spordifüsioloogid.

Lisaks sõpradele, perele ja professionaalsele tervishoiumeeskonnale on kaalulanguseks palju kohalikke ja veebipõhiseid tugirühmi. Teiste kaasamine oma teekonnale on suurepärane viis, kuidas hoida kurssi, vahetades samal ajal kogemusi, et hoida motivatsiooni.

13.

Millised on suurimad terviseiga seotud eelised, mida võin oodata kehakaalu kaotamisest?

Kaalulangetuskava terviseiga seotud eeliste teadmine aitab hoida motivatsiooni. [Hea uudis](#) on, et isegi tagasihoidlik kaalulangus, viis protsenti või rohkem, võib tervisele positiivset mõju avaldada.

Viimased mõtted

Kui teil on arsti juures käies oluliste küsimuste loetelu käepärast, annab see teile tugipunkti võimalike terviseprobleemide käsitlemiseks.

Õigete küsimuste esitamine oma arstile on alles algus.

Tuletage endale meelde, miks olete otsustanud võtta ette kehakaalu langetamise ja koos oma arstiga eesmärkide saavutamiseks tööle asuda.

Igal kaalulanguse teekonnal on takistusi ja väljakutseid. Kuid te ei pea seda üksi tegema.

Nende küsimuste esitamine arstile aitab seada kurssi. Alustage teekonda, pange kinni aeg oma arsti juurde.

TRUTH ABOUT WEIGHT

