

# ВИСТИНАТА ЗА ДЕБЕЛИНАТА

## 13

### прашања за дебелината што може да му ги поставите на вашиот лекар

Да почнете разговор за дебелината може да биде тешко, дури и со вашиот лекар.

Овие тринаесет прашања може да ви помогнат да го почнете разговорот и да го направите првиот чекор за да разберете кои терапевтски опции за справување со телесната тежина се достапни.

Навистина многу луѓе се обидуваат сами да се справат со тежината, но не мора да биде така. Дебелината е хронична болест и справувањето со неа е процес што [трае во текот на целиот живот](#).

Започнувањето разговор со вашиот лекар или со здравствен работник кој е едуциран за дебелината може да ви ги отвори вратите за третмани и терапии за кои можеби не сте знаеле или пак не сте ги зеле предвид.



## 01.

### Сакам да ослабам. Како вообичаено развивате план за третман со вашите пациенти?

За да ви биде појасна сликата што значи план за третман, прашајте го вашиот лекар како вообичаено им помага на пациентите да ги постигнат своите здравствени цели. Бидете подготвени да разговарате за историјата на вашата телесна тежина и за очекувањата во иднина.



# 02.

## Колку килограми треба да ослабам?

Вашиот лекар треба да ви помогне да ги одредите сите важни и реални цели што одговараат на планот за слабеење. За подобро да се подготвите, прашајте го тимот од здравствени работници што може да очекувате во текот и на крајот од третманот.

# 03.

## Кои други терапевтски опции би ми ги препорачале и зошто?

Може многу да ви користи да го поставите ова прашање бидејќи лекарот ќе ви понуди повеќе различни терапии, понекогаш во комбинација. Целта е да се изберат третмани кои најдобро ги решаваат причините за зголемувањето на телесната тежина, како што се вашата биологија, психологија и однесување.

# 04.

## Кои терапевтски опции можете да ми ги препорачате и зошто?

Ова е важно прашање бидејќи ниту еден пристап не функционира подеднакво за секого. Вашиот лекар ќе ги земе предвид околностите, здравствената состојба и претходните третмани за да утврди кои типови тестови, процени и третмани одговараат на вашиот план за слабеење.

[Дали сте го провериле индексот на телесната маса \(BMI\)?](#) Откријте дали тежината ве става во [категијата со прекумерна тежина](#).

# 05.

## Колку често треба да доаѓам на контрола за да бидам сигурен дека напредувам со намалувањето на телесната тежина?

Вашиот лекар ќе ве советува колку често треба да одите на контрола во зависност од планот за третман. Прегледите се наменети да ве поддржат, да го следат вашиот напредок и ако треба да ви се смени третманот.

Можеби прегледот нема секогаш да го прави лекар, зашто и другите здравствени работници што работат во тимот со вашиот лекар се исклучително значајни и не треба да се занемарат.

# 06.

## Колку чини третманот и дали е покриен од Фондот за здравствено осигурување?

Трошоците за намалување на телесната тежина што ги покриваат здравствените системи се многу различни и се разликуваат во секоја земја. За да не се изненадите непријатно, важно е уште на почетокот да знаете колкаво ќе биде финансиското оптоварување од третманот.

# 07.

## Што ќе се случи ако не функционира мојот план за третман на телесната тежина?

Дебелината е сложена хронична болест. Треба да знаете дека вашиот лекар има повеќе пристапи со кои може да ви помогне да успеете да ослабете. Во случај планот за третман да не ги задоволува очекувањата за намалување на тежината, лекарот ќе го направи да биде соодветен за вас.

# 08.

## Дали сте посветени да ми помогнете да ги постигнам моите цели за намалување на телесната тежина?

Можеби изгледа како многу директно прашање, но важно е да чувствувате дека сте во добри раце. Потребен ви е лекар кој ќе ви биде вистински партнер, ќе биде во постојан контакт со вас и ќе ја дели одговорноста за вашиот успех.

# 09.

## Што може да почнам да правам уште денеска за да ги постигнам целите кога е во прашање намалувањето на телесната тежина?

Важно е да запомнете дека целите што сте си ги поставиле за да ослабете нема да се остварат преку ноќ. Но вашиот лекар ќе ви помогне да почнете уште денеска. Некои терапевтски опции вклучуваат здрава исхрана и зголемена физичка активност.

# 10.

## Дали постојат предизвици поврзани со мојата генетика и етничката припадност?

Дебелината може да се поврзе со генетиката и важно е да бидете свесни за генетските фактори што можат да влијаат на процесот на слабеење. Разговарајте со вашиот лекар за да дознаете како можете да ги подобрите исхраната и начинот на животот врз основа на наследените генетски карактеристики и да ги постигнете целите за намалување на тежината.

# 11.

## Колку време ќе ми треба да ги постигнам моите цели за намалување на телесната тежина?

Вашиот лекар ќе може да процени кога ќе ги постигнете целите за намалување на тежината. Процената на лекарите најчесто се заснова на различни фактори, како што се очекувањата за намалување на тежината, начинот на животот и сите постоечки медицински состојби.

# 12.

## Кој друг може да ми помогне во справувањето со мојата тежина?

Замолете го вашиот лекар да ве упати кај други професионалци. Диететичарите, психолозите и физиотерапевтите можат да ви помогнат.

Покрај пријателите, семејството и вашиот тим здравствени работници, има многу локални и онлајн групи за поддршка. Вклучувањето на други луѓе е одличен начин да останете на вистинскиот пат кон целната телесна тежина додека разменуваате искуства, за да бидете и натаму мотивирани.

# 13.

## Кои се најголемите здравствени придобивки што можам да ги очекувам од намалувањето на телесната тежина?

Ако ги знаете и разберете здравствените придобивки од вашиот план за слабеење, ќе бидете мотивирани. Добрата вест е дека дури и мало намалување на тежината од пет проценти или повеќе може да има позитивно влијание врз здравјето.

# Заклучоци

Ако в рака имате список на важни прашања кога ќе одите на преглед кај лекар, тоа ви дава почетна точка за решавање на потенцијални здравствени проблеми.

Поставувањето на вистинските прашања на вашиот лекар е само почеток.

Потсетете се зошто решивте да се посветите на планот за слабеење и да работите со вашиот лекар за да ги остварите целите.



На патот кон намалување на телесната тежина секогаш има пречки и предизвици. Но не мора да го правите тоа сами.

Овие прашања ќе ви помогнат да се подготвите. Почнете го патот до вашата целна телесна тежина со закажување преглед кај вашиот лекар.

**ВИСТИНАТА** ЗА ДЕБЕЛИНАТА