

AKO SA PRIPRAVIŤ NA LEKÁRSKU KONZULTÁCIU?



PRED KONZULTÁCIOU:

Získajte informácie o postoji lekára a pokúste sa vybrať si lekára, ktorý rešpektuje obéznych ľudí.

PRIPRAVTE SI ZOZNAM KONKRÉTNÝCH VECÍ, NA KTORÉ SA CHCETE OPÝTAŤ:

- Čo je PRE MŇA dnes dôležité? Najmä ak hmotnosť NIE je dôvodom, pre ktorý tam idem.
- S čím potrebujem pomôcť, o čom sa chcem porozprávať alebo na čo sa chcem lekára opýtať?
- Čo o mne lekár potrebuje vedieť, aby mi mohol pomôcť?
- Čo potrebujem počuť od lekára?
- Čo **nepotrebujem** počuť od lekára alebo o čom nechcem hovoriť?
- Mám osobitné požiadavky na prístupnosť alebo vybavenie lekára, aby ma mohol vyšetriť?
- **Ak sa s lekárom radíte o niečom inom ako o svojej hmotnosti**, možno sa budete musieť vyjadriť jasne a rozhodne, aby ste sa vyhli tejto citlivej téme.

AK SA CHCETE PORADIŤ S LEKÁROM O SVOJEJ HMOTNOSTI, O SVOJEJ OBEZITE, ZAČNITE TÝM, ŽE SI ZAPÍŠETE POCITY TÝKAJÚCE SA VAŠEJ HMOTNOSTI:

- Potom si zapíšete svoje predstavy o tom, čo mohlo prispieť k nárastu vašej hmotnosti.
- Potom si zapíšete svoje obavy týkajúce sa obezity.
- Nakoniec si zapíšete svoje očakávania od návštevy.
- Ak máte obavy, vezmite so sebou člena rodiny alebo priateľa, ktorý sa vás môže zastáť.

POČAS ROZHOVORU:

- Ako pacient máte právo odmietnuť odpovedať a/alebo preberať určité témy, najmä obezitu, ak vám to nie je príjemné. Ako pacient máte tiež právo odmietnuť odpovedať na určité stigmatizujúce a/alebo provokatívne otázky a žiadať podrobnosti o ich oprávnenosti.
- Nedovoľte, aby vás niekto znevažoval!

Ako pacient máte právo rozhodovať o všetkom, čo sa vás týka - po psychickej aj po fyzickej stránke.

Môžete preto nielen odmietnuť odpovedať na niektoré nepríjemné alebo nevhodné otázky, ale aj odmietnuť vyšetrenia, ktoré považujete za nevhodné a ktoré sú vám nepríjemné.

Máte tiež právo požiadať o vysvetlenie a dôsledky liečby alebo vyšetrení, ktoré vám lekár odporučí pri všetkých chorobách.

Nezabúdajte na to, že lekár musí mať **vhodné vybavenie**, najmä váhu s hmotnosťou do 200 kg a takisto tlakomer s dostatočne veľkými manžetami, aby sa prispôbili obvodu ramena pacienta. Ak to tak nie je, merania budú skreslené a budú ukazovať príliš vysoké hodnoty. Vyšetrovacie stoly by mali byť dostatočne široké, stoličky v čakárni bez opierok na ruky a mal by tam byť diskretný priestor na váženie a príjemná a dobrosrdečná atmosféra pre pacienta trpiaceho obezitou..

PO KONZULTÁCIU:

Ak vás lekár alebo iný zdravotnícky pracovník stigmatizoval a diskriminoval, nemajte preto pocit viny, ale pochopte, že stigma v oblasti zdravotníctva existuje a že je spravidla spôsobená predsudkami a nedostatočným vzdelaním v tejto oblasti.

Niektorí zdravotnícki pracovníci sa domnievajú, že pacient si za svoju obezitu môže sám.

Všímajte si ponižujúce slová ako: „Nemáte pevnú vôľu. Mali by ste sa o seba starať a schudnúť. Musíte len menej jesť a viac sa hýbať, je to jednoduché!“. Pozornosť venujte aj odmietnutiu dôvodu konzultácie, ak napríklad prídete s bolesťou kolena a odchádzate s odporúčaním k dietológovi. Je to preto, že vašu žiadosť nebrali vážne.



/ECPObesity
/ecpobesity

@ECPObesity
/in/ecpo-patients