

Vodič za razgovor o kontroli tjelesne težine

Pripremite se za produktivan razgovor sa svojim liječnikom ili ljekarnikom o svojoj težini, zdravstvenim ciljevima i mogućnostima upravljanja tjelesnom težinom. Ovaj vodič pomaže vam da zabilježite svoje misli, vodite usredotočeniji razgovor i zajedno stvorite dobar temelj za početak vašeg putovanja upravljanja tjelesnom težinom.

Razmislite i odgovorite na pitanja

VAŠI OSOBNI MOTIVI

1 **Zašto vam je važno kontrolirati svoju tjelesnu težinu?** Označite sve što se primjenjuje.

- ☐ Želim poboljšati svoje opće zdravlje i osjećati se bolje ☐ Želim smanjiti rizik od bolesti povezanih s težinom
☐ Želim imati više energije i biti fizički aktivnija ☐ Želim lakše sudjelovati u svakodnevnim aktivnostima
☐ Želim poboljšati svoje samopouzdanje i sliku o vlastitom tijelu ☐ Drugo: _____

VAŠA POVIJEST UPRAVLJANJA TEŽINOM

2 **Koliko dugo ste zabrinuti zbog svoje težine?**

- ☐ Manje od 6 mjeseci ☐ 6 mjeseci do 1 godine ☐ 1 do 5 godina ☐ Više od 5 godina

3 **Koje ste strategije do sada isprobali?** Označite sve što se primjenjuje.

- ☐ Promjene prehrane / dijete ☐ Povećanje tjelesne aktivnosti ☐ Lijekovi za mršavljenje (na recept ili bez recepta)
☐ Programi mršavljenja uz stručnu podršku ☐ Barijatrijska kirurgija ☐ Psihološka podrška
☐ Nisam do sada pokušavao/la upravljati težinom ☐ Drugo: _____

4 **Što vam je do sada najviše pomoglo, makar i na kratko?**

5 **S kojim pretekama ste se suočili kod prethodnih pokušaja upravljanja tjelesnom težinom?** Označite sve što se primjenjuje.

- ☐ Žudnja za hranom ☐ Nedostatak vremena ☐ Minimalan gubitak kilograma ☐ Emocionalno jedenje
☐ Nedostatak podrške ☐ Povrat kilograma ☐ Stres / anksioznost ☐ Tirošak ☐ Osjećaj da "ništa ne pomaže"
☐ Ostalo: _____