

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 aktivniji/a ☐ 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 / dijeta ☐ 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 preprekama 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 ☐ Trošak ☐ Osjećaj da "ništa ne pomaže"
- ☐ Ostalo _____

VAŠI MJERNI PODATCI

Indeks tjelesne mase
(BMI):

Omjer opsega struka i
visine:

Niste sigurni kako izračunati?
Posjetite kalkulator na
www.istinaodebljini.hr ili skenirajte
QR kod za brzi izračun i dodatne
informacije.



RAZUMIJEVANJE VAŠIH MOGUĆNOSTI

Koristite ova pitanja kao početnu točku za razgovor sa svojim liječnikom ili ljekarnikom:

Koje su sve dostupne opcije za upravljanje težinom s obzirom na moje zdravstveno stanje i ciljeve? (npr. promjene životnog stila, lijekovi, operacija)

Koje su prednosti i nedostaci svake od opcija?

Koliko često trebam dolaziti na kontrolu?

Kako mogu dugoročno održati postignuti gubitak kilograma?

Kakvu podršku mogu očekivati tijekom procesa?

Kako funkcioniraju pojedine opcije i kakve rezultate mogu realno očekivati?

Dodajte svoja pitanja