

Perfekt vorbereitet für Ihren Arzttermin

Mit Hilfe dieses Spickzetteis können Sie sich optimal auf ihren Arztbesuch vorbereiten und Sie finden wertvolle Tipps und Fragen, die ihnen bei einem Gespräch auf Augenhöhe helfen.

Mögliche Fragen von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin an Sie

Ihr erstes Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt kann eine entscheidende Wende bringen. Es ist ein bedeutender Schritt auf Ihrem Weg zu einem gesünderen Gewicht. Denn nur eine fachkundige Einschätzung ihrer persönlichen Situation sowie eine entsprechende Diagnose und ein Therapieplan sind durch den Arzt oder die Ärztin möglich.

Um sich optimal auf diesen Termin vorzubereiten, ist es ratsam, sich im Voraus mit einigen möglichen Fragen auseinanderzusetzen, die während des Gesprächs aufkommen könnten. Nehmen Sie sich in Ruhe Zeit, die folgende Checkliste in Ruhe durchzugehen und zu beantworten – so schaffen Sie die besten Voraussetzungen für ein erfolgreiches Gespräch auf Augenhöhe.

1. Wie lange leben Sie schon mit Übergewicht?

- ☐ Weniger als 1 Jahr ☐ 1–5 Jahre ☐ Mehr als 5 Jahre ☐ Seit der Kindheit/Jugend

2. Haben Sie in der Vergangenheit Maßnahmen für eine Gewichtsabnahme ergriffen?

Wenn ja, welche?

3. Gab es bei ihnen Auslöser für die erste starke Gewichtszunahme?

Das könnte z.B. eine Schwangerschaft, ein Unfall, ein Trauma oder eine Krankheit sein.

4. Besteht bei Ihnen eine familiäre Veranlagung zu Übergewicht?

- ☐ Nein ☐ Ja, _____

5. Haben Sie Folgeerkrankungen oder körperliche Einschränkungen, die mit Ihrem Übergewicht zusammenhängen?

Beispielsweise Diabetes, Bluthochdruck, Gelenkerkrankungen o.Ä.

6. Wie würden Sie ihr Hungergefühl beschreiben?

- ☐ Ich bin satt nach den Mahlzeiten ☐ Ich verspüre den ganzen Tag Hunger
☐ Ich habe kein Sättigungsgefühl ☐ Ich esse unabhängig von meinem Hungergefühl

7. Gibt es Besonderheiten in Ihrer Ernährung?

8. Wie oft bewegen Sie sich aktiv oder treiben Sport?

Mindestens 30 Minuten moderate Intensität

9. Haben Sie schon einmal Medikamente gegen Übergewicht genommen?

☐ Nein ☐ Ja, _____

10. Können Sie sich vorstellen, eine begleitende medikamentöse Therapie durchzuführen?

Beispielsweise durch Adipositas-Therapie-Injektionen?

11. Haben Sie chronische Krankheiten oder Vorerkrankungen?

12. Haben Sie bestimmte Ziele bezogen auf Ihr Gewicht und Ihre Gesundheit?

Was Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin fragen könnten

Viele Betroffene erleben Vorverurteilungen oder werden nicht ernst genommen – auch in Arztgesprächen. Sie auch? Vielleicht haben Sie auch schon aus Ihrem Umfeld Sätze gehört wie: „Dann mach doch einfach ein wenig mehr Sport oder iss weniger.“ Aber Adipositas ist mehr als das. Es ist eine chronische Krankheit und deshalb ist ein gutes Verhältnis zu Ihrer Arztpraxis und ein individueller Therapieplan wichtig.

Mit dieser Vorbereitung können Sie den ersten Grundstein zu einem Gespräch auf Augenhöhe legen. Sie sollten Ihrem Arzt vertrauen und sich verstanden fühlen. Häufig ist der Kopf voll vor einem so wichtigen Gespräch und wenn es dann losgeht, wollen die Fragen einfach nicht mehr einfallen. Hier finden Sie eine Orientierung, welche Fragen Sie stellen können und können weitere Fragen notieren.

1. Ich möchte Gewicht verlieren (____ kg).

Können Sie mir helfen einen individuellen Behandlungsplan aufzustellen?

2. Welche Medikamente können mich in der Abnahme, zusätzlich zu einer Ernährungsumstellung und ausreichend Bewegung, unterstützen?

3. Sind Adipositas-Therapie-Injektionen (umgangssprachlich *Abnehmspritzen*) eine Option für mich?

4. Wie viel kostet mich eine Behandlung? Übernimmt meine Krankenkassen die Kosten (teilweise)?

5. Wie viel Gewicht sollte ich verlieren, damit ich gesünder werde?

Notieren Sie sich weitere Fragen:
