

Aide-mémoire pour les visites chez le médecin

- Appeler le cabinet de mon médecin et dire que j'aurai besoin de plus de temps pour mon rendez-vous.
- Me renseigner sur les solutions fondées sur des données probantes (chirurgie, médicaments, TCC, etc.) qui pourraient me convenir.
- M'exercer à dire ce que je veux communiquer à mon médecin (exemple ci dessous):

AUJOURD'HUI, J'AIMERAIS PARLER DE MON POIDS. JE SUIS INTÉRESSÉ(E)
PAR L'OUTIL APPROUVÉ SUIVANT _____,
PARCE QUE _____.

EST-CE QUE VOUS POUVEZ M'AIDER?
SINON, POUVEZ-VOUS ME DIRIGER VERS QUELQU'UN QUI LE PEUT?

- Créer un historique de mes régimes (y compris chaque fois que j'ai perdu et repris du poids) pour le montrer à mon médecin.
- Télécharger un journal alimentaire ou une application de suivi de l'alimentation et tenir un registre précis et détaillé d'une semaine typique de repas.
- Si la conversation avec mon médecin ne mène pas aux résultats que je désire, je vais...
 - Aborder le sujet lors de mon prochain rendez-vous et demander un traitement précis.
 - Trouver un autre médecin qui prendra plus au sérieux mes préoccupations concernant mon poids.
- Me sentir fier/fière d'avoir fait un grand pas vers une meilleure santé.

*Ma motivation personnelle pour être en
meilleure santé et perdre du poids est...*
