10 questions à poser à votre médecin

- Pam Davies, infirmière en bariatrie



Comment parler à votre médecin

Il peut être difficile d’entamer une conversation sur l’obésité, même avec votre médecin. Les dix questions qui suivent peuvent vous aider à entamer un dialogue et à faire les premiers pas vers la compréhension des options de traitement possibles pour la gestion du poids

01

Je voudrais perdre du poids. Pourrions-nous prendre rendez-vous pour m’aider à élaborer un plan de traitement?

L’élaboration d’un plan approprié prend du temps. Vous aurez besoin d’un rendez-vous qui laisse assez de temps pour une avoir une bonne conversation sur votre historique de poids et vos souhaits pour l’avenir.

02

Quel type de traitement me recommanderiez-vous et pourquoi?

C’est une question importante, car aucune approche unique ne fonctionne pour tout le monde. Cela signifie que les types d’analyses, d’évaluations et de traitements varieront en fonction de votre situation, de vos problèmes de santé et des traitements antérieurs.

03

Pouvez-vous m’aider à parler à un spécialiste en traitement de l’obésité?

Nous ne pouvons pas nous attendre à ce que nos médecins soient spécialistes en tout. Mais nous pouvons nous attendre à ce qu’ils sachent ce qu’ils ne savent pas et quand ils doivent nous référer à un spécialiste.

04

Quel type de traitement me recommanderiez-vous et pourquoi?

Un spécialiste de l’obésité proposera un certain nombre de traitements différents, parfois même combinés. L’objectif de la démarche est de choisir les traitements qui répondent le mieux aux causes de votre prise de poids, comme votre biologie, votre psychologie et votre comportement. Certaines options peuvent inclure une alimentation saine, une activité physique accrue, des médicaments anti-obésité ou une chirurgie bariatrique. La meilleure solution pourrait être de faire équipe avec une diététiste et un spécialiste de la santé comportementale.

05

Quel type de traitement me recommanderiez-vous et pourquoi?

En posant cette question à votre spécialiste, vous apprendrez deux choses : le taux de réussite de sa méthode de traitement de l’obésité, et le fait de savoir s’il fait un suivi de ses patients pendant leur traitement. Cela est important, car vous voulez un médecin qui investit dans un traitement à long terme.

06

Selon vous, quels seraient les objectifs réalistes, et comment ces objectifs seront-ils soutenus?

Votre médecin devrait vous aider à déterminer des objectifs significatifs et réalistes. Mais il est tout aussi important d’avoir du soutien pendant le processus. Votre équipe de soins peut être composée d’un certain nombre de spécialistes différents. Les diététistes, les psychologues et les physiologistes de l’exercice peuvent tous être utiles, selon votre situation. Les groupes de soutien locaux et en ligne sont également un excellent moyen d’entendre les expériences d’autres personnes et de demeurer motivé.

07

Quelle sera la fréquence de mes rendez-vous?

Plus la fréquence est grande, mieux c’est. Les rendez-vous peuvent être pris pour obtenir du soutien, pour faire des comptes-rendus ou pour modifier le traitement si nécessaire. Ils peuvent ne pas toujours être avec un médecin, car les rendez-vous avec le personnel de soutien sont également extrêmement précieux et ne doivent pas être négligés.

08

Combien coûtera le traitement, et celui-ci sera-t-il couvert par mon assurance ou par le régime de santé publique?

Les régimes qui couvrent les frais médicaux varient beaucoup d’un pays à l’autre. Pour éviter une mauvaise surprise, il est important de comprendre dès le départ quel sera votre engagement financier.

09

Que se passera-t-il si le plan de traitement ne fonctionne pas?

L’obésité est une maladie chronique complexe. Pour que la maladie soit traitée avec succès, il vous faut un plan de traitement personnalisé qui répond à vos besoins précis. Ce plan doit comporter des objectifs réalistes, des évaluations régulières et un programme détaillé que vous devez suivre. En fonction de vos progrès, le plan de traitement devra peut-être être modifié ou simplement affiné. Vous devez savoir que votre médecin a plus d’une approche – et plus d’un outil – pour vous aider à réussir.

10

Êtes-vous déterminé à faire équipe avec moi?

Cela peut sembler une question très directe, mais il est important que vous vous sentiez entre de bonnes mains. Vous avez besoin de quelqu’un qui souhaite être un véritable partenaire dans votre parcours, qui nourrit un dialogue constant et qui partage la responsabilité de votre réussite.

Trop de gens essaient de gérer leur poids par eux-mêmes, mais ce n’est pas nécessairement ce qu’il faut faire. L’obésité est une maladie chronique, et la gestion de cette maladie est un processus qui dure toute la vie. Le fait d’entamer une conversation avec votre médecin ou un fournisseur de soins de santé peut ouvrir la porte à des traitements et à des thérapies que vous ne connaissiez pas ou que vous n’auriez peut-être jamais envisagés.

---

novo nordisk®