

# Sagatavojies sarunai

## ar veselības aprūpes speciālistu

### par savu svaru



Ja jūties satraukts par gaidāmo sarunu ar veselības aprūpes speciālistu, šis materiāls ir sagatavots, lai Tevi atbalstītu un palīdzētu justies pārliecinātam vizītes laikā.



#### Uzzini patiesību par savu svaru

Uzzini, kā virssvars un aptaukošanās ietekmē veselību un kā svara kontrole var pozitīvi ietekmēt Tavu pašvērtējumu. Mājaslapā [www.manssvars.lv](http://www.manssvars.lv) atradīsi noderīgu informāciju un rakstus, pie kuriem vari atgriezties jebkurā laikā, lai papildinātu zināšanas.



#### Pieraksti savus jautājumus un bažas

Tas palīdzēs labāk sagatavoties vizītei. Tie var būt neskaidri jautājumi vai konkrētas bažas. Vizītes laikā izmanto iespēju iegūt pilnīgu izpratni par savām ārstēšanas iespējām.



#### Uzaicini līdzī uzticamu cilvēku

Ja tas Tev palīdz justies drošāk, aicini līdzī kādu uzticamu cilvēku doties uz vizīti kopā ar Tevi.

## Padomi, kā pārliecināti uzsākt sarunu ar ārstu

Uzsākt sarunu par svara samazināšanu var būt grūti - pat ar ārstu. Tomēr atceries, ka ārsts ir šeit, lai palīdzētu sasniegt Tavus veselības mērķus. Šāda saruna var būt pirmais solis ceļā uz piemērotāko risinājumu.

**Pieraksti sev svarīgākos jautājumus pirms vizītes.** Pirms tikšanās ar savu veselības aprūpes speciālistu, izvēlies 2-3 svarīgākos jautājumus, kurus noteikti vēlētos izrunāt.



**Zini savas robežas.** Atceries - Tev nav jāatbild uz jautājumiem, kas liek justies neērti. Tev ir tiesības sarunās par savu veselību justies droši, cienītam un atbalstītam.



**Esi atklāts un godīgs sarunā.** Atklātība palīdz ārstam labāk saprast Tavu situāciju un piedāvāt piemērotākos risinājumus.



## 10 jautājumi savam ārstam:

1. Kas varētu būt par iemeslu tam, ka man ir palielinājies svars?
2. Kā mans svars ietekmē manu veselību? Vai tas nākotnē var palielināt risku saslimt ar citām hroniskām slimībām?
3. Kādi varētu būt iespējamie veselības ieguvumi, samazinot svaru?
4. Vai Jūs varat pastāstīt, kā parasti tiek izveidots svara samazināšanas plāns?
5. Kādus svara samazināšanas veidus Jūs iesakāt tieši man un kāpēc?
6. Cik lielu svara samazinājumu man būtu vēlams sasniegt?
7. Cik daudz laika varētu aizņemt vēlamā svara sasniegšana?
8. Kas notiek gadījumā, ja svara samazināšana nenorit pēc plāna?
9. Esmu centusies/-ies zaudēt svaru iepriekš, bet tas nav izdevies. Vai Jūs varat man paskaidrot, kāds varētu tam būt iemesls, un ko es varu darīt, lai to mainītu?
10. Vai Jums ir kādi materiāli / noderīga informācija, kas varētu man palīdzēt, samazinot svaru?

Sagatavoti jautājumi savam veselības aprūpes speciālistam **palīdz spert nākamo soli svara samazināšanā.**

Vari izmantot laukumu zemāk, lai pierakstītu sev noderīgu informāciju vai interesējošus jautājumus.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---