

Reflektioner inför ditt läkarbesök

Följande frågor kan göra det enklare för dig att reflektera över din vikhistorik, dina levnadsvanor och dina mål inför ett läkarbesök. Alla frågor kanske inte är relevanta för dig – då hoppar du bara över den och fortsätter med nästa. Ladda ner eller skriv ut dokumentet efter att du fyllt i det, så har du det nära till hands.

1. Hur gammal var du när du började gå upp i vikt?

2. Ökade du i vikt i samband med någon särskild händelse?

3. Har du sökt vård för din vikt tidigare? Vilken hjälp fick du då?

4. Har du gått ner i vikt tidigare? Om ja, vad gjorde du då?

5. Gör du något idag för att minska i vikt?

6. Är du bekymrad över någon hälsoaspekt som kan ha koppling till din vikt?

7. Upplever du att din vikt begränsar dig inom något av följande områden?

Arbete
Fysiska aktiviteter
Vardagssysslor
Familjeliv
Resor
Relationer
Annat:

8. Hur skulle du skatta din hälsa idag?

(0 = dålig, 10 = utmärkt)

0

10

9. Gör du några fysiska aktiviteter? Om ja, vad och hur ofta?

10. Beskriv dina matvanor. Ungefär hur många mål/mellanmål äter du om dagen?

11. Vad är din målbild/drivkraft för att gå ner i vikt och förbättra din hälsa? Kryssa i ett eller flera alternativ.

Bättre kolesterolvärde
Bättre blodtryck
Bättre sockerläge
Mer ork och energi
Mindre smärtor (t.ex. artros)
Undvika komplikationer (t.ex. typ 2-diabetes)
Bättre sömn
Bättre livskvalitet
Annat:

12. Vilka förväntningar har du på stöd/behandling vid ditt vårdbesök?