



Tractament del sobrepès i l'obesitat: Guia d'atenció

2

Dona'm

- **Parla amb mi** amb sensibilitat, amb un tracte personal adequat a la meua edat i situació, i sense jutjar-me.
- **Tria** les paraules amb les que creguis que em sentiré còmode.
- **Centra't** en la millora de la meua salut i benestar, i no tant en el pes i l'obesitat.
- **Tingues una actitud positiva** i d'ajuda, enfocada a trobar solucions.
- **Tingues en compte** els meus pensaments, punts de vista i creences religioses o espirituals durant les converses.
- **Sigues conscient** dels factors que m'afecten i que podrien impedir o dificultar la pèrdua de pes (com ara medicaments o malalties).
- **Assegura't** que el meu historial està actualitzat per tal que altres professionals sanitaris sàpiguin el que penso i el que ja hem comentat i pactat.

4

Ajuda'm a tenir la conversa

- **Fes servir** llenguatge i imatges que fugin de l'estigmatització.
- **Assegura't** que la informació que em dones per consultar o llegir és apropiada i adequada a les meves necessitats particulars, per exemple, escrita en un llenguatge entenedor.
- **Assegura't** que les converses i comunicacions són apropiades per a la meua edat, maduresa i nivell de comprensió. En el cas d'infants i gent jove, assegura't que la informació és adequada a l'edat (per exemple, en el cas de l'IMC).
- **Dóna'm temps** per entendre i processar la informació que em dones.
- **Demana'm** si tinc cap pregunta, i deixa'm clar que no és cap problema fer preguntes, ja sigui ara o més endavant.

1

Respecta'm

- **Demana'm** permís per parlar de sobrepès i obesitat.
- **Respecta** les meves decisions, encara que no hi estiguis d'acord.
- **No pressuposis** que tots els meus símptomes són conseqüència del sobrepès o l'obesitat.
- **Analitza** les meves decisions amb tacte, i deixa la conversa per a un altre moment si hi ha algun tema del qual no em ve de gust parlar.

3

Interessa't per la meua vida

- **Tingues present** els meus antecedents familiars i possibles complicacions relacionades amb el pes.
- **Consulta** l'evolució del meu pes (i en el cas d'infants i joves, l'historial de creixement) i els possibles problemes previs relacionats (com ara trastorns de la conducta alimentària).
- **Esbrina** si per motiu del meu pes m'he sentit mai estigmatitzat, assetjat o víctima d'altres experiències doloroses.
- **Analitza** el meu context familiar i personal: vida diària, origen ètnic, bagatge cultural, dificultats econòmiques, discapacitats o necessitats especials, problemes de salut mental i etapa vital en la que em trobo.
- **Estigues al corrent** de la medicació que prenc i del meu historial mèdic.
- **Reflexiona** sobre si estic preparat i soc capaç d'afrontar un canvi. Si no, pensa com em pots ajudar.
- **Explica'm** com em poden donar suport els amics i la família (això és especialment important en el cas d'infants i joves).

5

Comprèn com em sento

- **Reflexiona** sobre si és imprescindible parlar ara mateix de pes o obesitat, i medir-me.
- **Pensa** en l'impacte que pot tenir sobre la meua autoestima i imatge corporal medir-me, i estudia la millor manera de fer-ho.
- **Sigues conscient** que el tema del pes segurament ja me l'han comentat altres vegades.
- **Tingues en compte** que, sigui quin sigui el meu pes, potser pateixo algun trastorn de la conducta alimentària, i que puc ser vulnerable a conductes alimentàries desordenades.
- **Sigues conscient** dels teus propis pensaments, sentiments i prejudicis relacionats amb el pes i l'obesitat.