

COMMENT SE PRÉPARER À UNE CONSULTATION MÉDICALE



AVANT LA CONSULTATION:

Il est important de se renseigner sur l'attitude du médecin ou du professionnel de santé et de le choisir en fonction de sa réputation de bienveillance envers les personnes qui souffrent d'obésité.

PRÉPAREZ UNE LISTE DE QUESTIONS SPÉCIFIQUES AUXQUELLES VOUS VOULEZ DES RÉPONSES:

- Qu'est-ce qui est important pour MOI aujourd'hui - surtout si le poids n'est pas la raison de ma visite ?
- Dans quel domaine et en quoi ai-je besoin d'aide ?
- Qu'est-ce que je veux demander au médecin ?
- Que doit savoir le médecin à mon sujet pour pouvoir m'aider ?
- Qu'ai-je besoin d'entendre de la part du médecin ?
- Qu'est-ce que je n'ai pas besoin d'entendre de la part du médecin ?
- De quoi n'ai-je pas envie de parler ?
- Ai-je des besoins spécifiques en matière d'équipement et de matériel médical pour que le médecin puisse m'examiner de manière optimale ?

SI VOUS SOUHAITEZ CONSULTER LE MÉDECIN AU SUJET DE VOTRE POIDS OU DE VOTRE OBÉSITÉ, COMMENCEZ PAR ÉCRIRE VOS SENTIMENTS À L'ÉGARD DE VOTRE POIDS :

- Ensuite, écrivez vos idées sur ce qui a pu contribuer à votre prise de poids.
- Puis, notez vos craintes concernant l'obésité.
- Enfin, notez vos attentes pour la visite médicale.
- Vous pouvez vous faire accompagner d'un membre de votre famille ou d'un ami qui pourra vous défendre et qui préservera vos intérêts.

PENDANT L'ENTRETIEN AVEC LE MÉDECIN:

En tant que patient, vous avez le droit de refuser de répondre et/ou d'engager une conversation sur certains sujets et cela inclut l'obésité - si ce n'est pas de votre propre volonté.

- En tant que patient, vous avez également le droit de refuser de répondre à des questions stigmatisantes et/ou provocatrices et de remettre en question la légitimité d'une conversation ou d'un interrogatoire inapproprié
- Ne laissez personne vous manquer de respect!

En tant que patient, vous avez le droit de prendre une décision sur tout ce qui vous impacte psychologiquement ou physiquement:

- Vous pouvez donc refuser de répondre à des questions embarrassantes ou inappropriées et refuser des examens médicaux ou des investigations que vous jugez inappropriées ou qui vous mettent mal à l'aise
- Vous avez également le droit de demander des explications et toutes les implications des traitements ou examens recommandés par un médecin pour toute pathologie.

VOTRE MÉDECIN DOIT DISPOSER D'UN ÉQUIPEMENT MÉDICAL AINSI QUE D'APPROCHES APPROPRIÉS. VOUS POUVEZ NOTAMMENT DISPOSER DE:

- Une balance qui mesure le poids jusqu'à 200 kg
- Un tensiomètre avec un brassard d'une taille appropriée pour s'adapter à votre bras
- La table d'examen est suffisamment large pour vous accueillir
- Des chaises adaptées pour accueillir des corps plus volumineux dans la salle d'attente, et de préférence certaines sans accoudoirs
- Une salle où vous pourrez bénéficier d'une pesée discrète si vous désirez que l'on mesure votre poids.
- Une ambiance chaleureuse et bienveillante

APRÈS LA CONSULTATION:

- Si vous vous sentez stigmatisé(e) et discriminé(e) par un médecin ou un autre professionnel de santé, vous ne devez surtout pas vous sentir coupable.
- La stigmatisation existe dans le domaine de la santé; cela est généralement dû à des idées préconçues, des préjugés sans fondement et à un manque de formation. En effet, certains professionnels de la santé n'ont pas été formés dans le domaine de l'obésité et pensent que le patient est personnellement responsable de son obésité.
- Prenez note des commentaires dénigrants tels que: *"vous n'avez aucune volonté, vous devez absolument prendre soin de vous et perdre du poids. Il suffit de manger moins et de bouger plus, c'est facile !"*
- Notez également les cas où un professionnel de la santé ignore le motif réel de votre consultation et se concentre uniquement sur votre poids. Si vous vous présentez à une consultation pour une douleur au genou et repartez avec un rendez-vous chez une diététicienne, on pourra supposer que votre douleur au genou n'a pas été prise au sérieux.