

# „Słowa, które leczą - jak rozmawiać z pacjentem chorującym na otyłość?”

## Kodeks dobrych praktyk komunikacyjnych dotyczących choroby otyłościowej

Każde spotkanie pracownika ochrony zdrowia z pacjentem to rozmowa, która może dać nadzieję zmieniając jego życie i zdrowie na lepsze. W chorobie otyłościowej empatyczna komunikacja i zrozumienie są kluczowe: słowa potrafią ranić i zniechęcać, a pozytywny język bez stygmatyzacji otwiera drogę do leczenia.

### Jak mówić do pacjenta z chorobą otyłościową w gabinecie lekarskim?

#### » Rozpoczynanie rozmowy o chorobie otyłościowej

- „Ma Pan/Pani nadwagę, trzeba się wziąć za siebie.”
- „Widzę, że masa ciała może wpływać negatywnie na Pana/Pani zdrowie. Porozmawiajmy o możliwościach leczenia choroby otyłościowej.”

#### » Podczas ważenia

- „Ale się Pan/Pani zapuściła.”
- „Teraz Pana/Panią zważę, aby monitorować Pana/Pani leczenie. Ta liczba będzie informacją, czy podjęte kroki w procesie leczenia przynoszą oczekiwany efekt zdrowotny, czy jednak zalecenia trzeba zmodyfikować.”

#### » Omówienie diagnozy

- „Jest Pan/Pani otyła.”
- „Zdiagnozowaliśmy u Pana/Pani otyłość, chorobę która jest przewlekłą i wymaga długofalowego leczenia, tak jak inne choroby przewlekłe, np. nadciśnienie, cukrzyca, czy choroby serca.”

#### » Omawianie wyników badań

- „Proszę najpierw schudnąć, wtedy zobaczymy, co dalej.”
- „Badania pokazują, że choroba otyłościowa spowodowała problemy zdrowotne. Leczenie choroby otyłościowej pomoże nam poprawić wyniki i utrzymać w remisji oba schorzenia równolegle.”

#### » Rekomendacje dotyczące stylu życia

- „Proszę mniej jeść i więcej się ruszać.”
- „Dostosujemy plan żywieniowy i aktywność fizyczną do Pana/Pani możliwości zdrowotnych, tak aby były bezpieczne i skuteczne.”

#### » Kiedy pacjent zgłasza powikłania choroby otyłościowej

- „To dlatego, że Pan/Pani musi schudnąć.”
- „Choroba otyłościowa nie była dotąd leczona i spowodowała powikłania zdrowotne. Skupimy się na leczeniu zarówno przyczyny, jak również powikłań.”

#### » Gdy pacjent wraca do lekarza po dłuższej przerwie, a jego choroba otyłościowa nasiliła się

- „Znowu Pan/Pani przytyła.”
- „Widzę, że choroba postępuje. Postarajmy się ustalić, co mogło na to wpłynąć i jakie kroki możemy podjąć, by Panu/Pani pomóc.”

#### » Podczas omawiania aktywności fizycznej

- „Proszę zacząć więcej się ruszać, biegać, ćwiczyć etc.”
- „Proszę zacząć od aktywności fizycznej umiarkowanej, która będzie dostosowana do Pana/Pani obecnego stanu zdrowia i bezpieczna dla Pana/Pani stawów, np. fizjoterapia, spacer, nordic walking, basen - ćwiczenia w wodzie.”

#### » Kiedy pacjent nie stosuje się do zaleceń

- „Mówiłem/am, że trzeba się pilnować, nie może Pan/Pani ignorować zaleceń.”
- „Rozumiem, że wprowadzenie zaleceń bywa trudne. Co było największym wyzwaniem? Spróbujmy znaleźć rozwiązanie.”

#### » Podczas wizyty kontrolnej

- „Mogłoby być lepiej, gdyby Pan/Pani się postarała.”
- „Doceniam, że kontynuuje Pan/Pani leczenie. Porozmawiajmy, co możemy zmodyfikować, aby efekty zdrowotne były lepsze.”

#### » Gdy pacjent mówi, że próbował już wszystkiego

- „To znaczy, że się Pan/Pani poddała.”
- „Rozumiem, że może się Pan/Pani czuć zmęczona próbami. Są nowe metody leczenia, które możemy rozważyć. Wspólnie ustalimy dalsze kroki postępowania terapeutycznego.”

#### » Zachęta do leczenia

- „Bez schudnięcia zdrowie się nie poprawi.”
- „Leczenie choroby otyłościowej wpłynie pozytywnie na Pana/Pani zdrowie i komfort życia oraz pozwoli uniknąć groźnych powikłań.”

#### » Reakcja na poczucie wstydu pacjenta

- „Proszę się nie wstydić, tylko wziąć w garść.”
- „Nie ma powodu do wstydu. Choroba otyłościowa dotyczy milionów Polaków i jest chorobą przewlekłą jak wiele innych. Dzisiejsza medycyna pozwala ją skutecznie leczyć.”

Materiał opracowany przez FLO - Fundację na rzecz Leczenia Otyłości

Konsultacja merytoryczna: mgr Joanna Świąch - psycholożka, fizjoterapeutka, certyfikowana psycholożka bariatryczna

#### ORGANIZATORZY:



FUNDACJA NA RZECZ  
LECZENIA OTYŁOŚCI



Polskie Towarzystwo  
Leczenia Otyłości



Polskie Towarzystwo  
Medycyny Rodzinnej



Polskie Towarzystwo  
Neurologiczne



Polskie Towarzystwo  
Neurologiczne

#### PATRONAT:



Patronat polskiej prezydencji w Radzie UE  
Patronage of the Polish presidency of the Council of the EU  
Patronage de la présidence polonaise du Conseil de l'UE



Minister  
Zdrowia



Rzecznik  
Praw Pacjenta



Narodowy Fundusz  
Zdrowia



gospodarka  
nasza



#### PATRONATY HONOROWE:

#### PARTNERZY SPOŁECZNI:

#### PATRONI MEDIALNI:



SERWIS  
ZEROWE



rp.pl Pismo.

poradnikzdrowie.pl



magazyn  
OBESITY | OTYŁOŚĆ

obesity-otylosc.pl

#### PARTNERZY GŁÓWNI:



#### PARTNERZY:

