

LCHF FÖR LÄKARE

Del 5 – Att prata om fetma på ett hövligt sätt

David Unwin: I många år tyckte jag att det var svårt att prata om fetma med patienter. Jag visste inte hur jag skulle börja. Det kändes oförskämt att säga till patienter att de var feta. Det är synd, för då gick jag miste om många möjligheter. Jag har på senare tid arbetat med yngre läkare för att hjälpa dem att hitta sätt att ta upp ämnet med sina patienter på ett sätt som känns bra för patienterna. Det här är vad vi har kommit fram till.

Först ska man lyssna på patientens problem. Sen kan man säga nåt i stil med: "Du säger att du har värk i knäna. Jag förstår att det är problematiskt. Kan det vara så att det är viktrelaterat? Har du lust att prata om det? Jag tror att det kan hjälpa." När man har bett om lov att prata om ämnet är det sen viktigt att vänta på att patienten säger att det går bra. Det handlar om att ställa frågan på rätt sätt. Man lyssnar på patienten och tar upp ämnet om fetma utifrån att det skulle kunna hjälpa mot ett problem som patienten har tagit upp. Sen väntar man på patientens tillåtelse. Jag frågar om patienten vill veta mer, och sen väntar jag. På fem år är det bara en patient som inte har velat prata om sin vikt. Alla andra har sagt: "Jo, jag vet att jag är tjock..." Alla andra har visat sig nyfikna på att lära sig mer. Det är viktigt att det här är nåt man gör tillsammans, så att man inte säger till patienten att hen är fet, utan lägger fram det som en del av en lösning på ett problem, och ber om tillåtelse att ta upp det. Sen brukar jag säga: "Om vi ska arbeta med det här tillsammans, kan du tänka dig att väga dig nu, så att vi har ett utgångsvärde?" Återigen ber jag om tillåtelse. Många patienter säger att de inte har vägt sig på många år av rädsla för resultatet. Men att de går med på en första vägning är ett tecken på att de kommer att göra nåt åt saken. Då har vi vänt en sak som jag själv tyckte var svår att ta upp tidigare till en ren omsorgsfråga. Det är inte oförskämt att ta upp vikt, bara man gör det som en del av en lösning på de problem som patienten tycker är viktiga att ta itu med. Det behöver inte vara ett problem.

*Översättning: Karl Hårding
VSI OrdKedjan AB, 2017*