

Opsporing og behandling af overvægt hos voksne

Patientens motivation kan afklares fx ved at stille følgende spørgsmål:

Oplever du dig selv som overvægtig?
Hvad tror du, er årsagen til din overvægt?
Har du selv forsøgt at tabe dig?
Hvor vigtigt er det for dig at tabe dig (på en 5- eller 10-trins-skala)?
Hvor sikker er du på, at du kan tabe sig, hvis du virkelig gør en indsats?
Hvad tror du, der skal til, for at du kan tabe dig? Hvordan har du det med det?
Hvilke ulemper og fordele forventer du?
Hvilke fordele forbinder du med vægttab?
Hvor mange kg forventer du at tabe?
Hvor parat er du til at ændre dine vaner?
Hvor fysisk aktiv er du?
Gør du noget for at spise sundt?
Hvad med dine drikkevaner?
Hvor meget alkohol drikker du?

Anerkendende spørgsmål (formuleres altid på en interesseret og ikke-dømmende måde):

Hvilken ændring har du mest lyst til at gå i gang med?
Hvilken ændring vil være mest realistisk i din dagligdag – også på længere sigt?
Hvilken ændring tror du, passer bedst til dig og dit liv?
Hvad er én lille – meget lille – ændring i din mad, som kan få din vægt til at falde?
Hvad giver det dig at spise det?
Hvordan kan du opnå tilfredsstillelsen på en anden måde, som er lidt bedre for din krop?