

Overvekt og hjertet:

En veileder for gode samtaler med helsepersonell

Det er så mye mer enn kosthold og fysisk aktivitet som spiller inn i behandling av overvekt. Det at du vurderer å bestille en legetime for å få hjelp, er et viktig og positivt steg i riktig retning– nå gjelder det å få mest mulig ut av den timen.

Ta gjerne med deg denne lille veilederen til neste legetime.



Mens du venter:

Viktige fakta om overvekt og hjertet

- **Overvekt henger ofte sammen med andre helseproblemer**, mange av dem er knyttet til hjertet.
- **Å leve med overvekt kan gi en økt belastning på hjertet**, fordi overvekt kan føre til at blodårene blir trangere.
- **Symptomer på hjertesykdom** kan være vanskelig å oppdage.
- **Overvekt i ung og voksen alder (fra rundt 20 år)** kan påvirke deg senere i livet.
- **Å leve med overvekt** over tid øker risikoen for hjerteproblemer.

Gode nyheter: Personer med overvekt har 2,9 ganger større sannsynlighet for å nå sine vekt-mål når de får hjelp av helsepersonell.



Klar for legetimen?

Her er noen spørsmål du kan stille:

- Hva slags tester kan jeg ta for å sjekke hjertehelsen min?
- Hva kan jeg gjøre for å redusere risikoen for hjertesykdom?
- Kan du hjelpe meg med å lage en plan for vektreduksjon som passer for meg?

For flere ressurser og mer informasjon om helse og overvekt, les mer på snakkomvekt.no.

Notater:
