

# Dik Gelukkig worden: de basiscursus

## Les 9: medische zorg



*Dik Gelukkig*

## In deze les:

**Dikke patiënten krijgen niet altijd de juiste zorg, enkel en alleen vanwege hun gewicht. Dit soort gewichtsdiscriminatie kan heel wat schadelijke gevolgen hebben en kan net in de weg staan van jouw welzijn.**

Als je ooit al eens met een keelontsteking naar de dokter geweest bent en daar alleen maar het advies kreeg om eerst maar eens te proberen wat af te vallen, dan ben je jammer genoeg niet de enige die zoiets meegemaakt heeft. Want ook in de medische wereld kan je tegenkanting ondervinden als je dik bent.

Een verpleegkundige die drie keer je bloeddruk neemt omdat hij niet gelooft dat je met zo'n hoog gewicht een normale bloeddruk hebt. De verloskundige die bij elk bezoek een preek geeft over dat je te zwaar bent. Je huisarts die geen test wil doen voor de pijn in je knie, omdat je gewicht de enige oorzaak kan zijn.

Veel dikke patiënten hebben al eens een negatieve ervaring gehad bij de dokter of een andere zorgverlener en krijgen niet altijd de zorg die ze nodig hebben, enkel en alleen vanwege hun gewicht.

Er zijn uiteraard ook situaties waarin je gewicht wel van belang is in een zorgsetting. Bijvoorbeeld wanneer je op de weegschaal moet gaan staan omdat je gewicht een rol speelt in de dosering van een medicijn. Of wanneer je voor de eerste keer bij een nieuwe dokter komt en je gewicht kort besproken wordt tijdens het kennismakingsgesprek. Dat is geen gewichtsdiscriminatie.

Maar wanneer diezelfde dokter tijdens elke afspraak zegt dat je misschien eens een maagoperatie zou moeten overwegen, terwijl jij al verschillende keren hebt laten weten dat je daar niet in geïnteresseerd bent – dat is wel gewichtsdiscriminatie.

**Gewichtsdiscriminatie in de zorgsector kan op verschillende manieren tot uiting komen.** Dat kan gaan om dingen die er gezegd en gedaan worden, zoals in de voorbeelden hierboven, maar er zijn ook andere dingen die je het gevoel geven dat dikke mensen niet echt welkom zijn.

Bijvoorbeeld wanneer er in de wachtkamer geen stoelen zijn waar je als dikke persoon comfortabel in kan zitten. Of wanneer de bloeddrukmeter niet groot genoeg is om rond een dikke arm te doen en de metingen daardoor niet correct zijn. Of wanneer een onderzoekstafel een maximumgewicht heeft waar niet iedereen veilig gebruik van kan maken.

En hoewel niet iedereen die dik is gewichtsdiscriminatie ondervindt in de zorgsector, gebeurt het dikwijls genoeg dat heel wat dikke mensen stress hebben voor een aankomende doktersafspraken.

Dat kan ervoor zorgen dat ze minder effectief communiceren en dat ze zich terugtrekken uit de conversatie, waardoor ze zich de instructies van de arts niet goed herinneren. Heel wat dikke patiënten stellen een doktersbezoek zelfs voor lange tijd uit en maken pas een afspraak wanneer hun probleem al vergevorderd is en moeilijker te behandelen.

**Bovendien heeft gewichtsdiscriminatie ook nog andere gevolgen.** Uit onderzoek blijkt namelijk dat zorgverleners tijdens een consult anders omgaan met dikke patiënten dan met dunne patiënten. En het is ook zo dat dikke mensen niet altijd deel uitmaken van medisch onderzoek, waardoor bijvoorbeeld medicijnen bij hen minder goed werken.

**Je kan je wel voorstellen dat zoiets niet positief is voor de gezondheid en het welzijn van dikke mensen.** Wanneer iemand dus nog eens zegt dat dik zijn ongezond is, dan weet je nu dat de werkelijkheid veel complexer is dan dat.



Je moet daarom heel goed onthouden dat jij altijd recht hebt op goede zorg.

Want er bestaan geen aandoeningen die alléén maar voorkomen bij dikke patiënten. Jij verdient dan ook dezelfde behandeling die dunne patiënten zouden krijgen. Je hoeft het niet te pikken dat jouw dokter altijd opnieuw begint over diëten of dat de omgeving ontoegankelijk is voor dikke mensen.

**Het is niet gemakkelijk om voor jezelf op te komen, zeker niet bij een dokter die we dikwijls toch nog beschouwen als iemand die alle wijsheid in pacht heeft.** Maar als jij het gevoel hebt dat je niet de juiste zorg krijgt of stress hebt bij elke afspraak, dan is dat niet goed voor je gezondheid en mag jij daar zonder schuldgevoel iets aan doen.

Je kan bijvoorbeeld in een gesprek duidelijk maken dat je al bijna heel je leven aan het diëten bent en dat het je nooit iets goeds opgeleverd heeft. Vertel aan je dokter dat je je vanaf nu wilt focussen op je volledige welzijn en dat een dieet daar niet aan bijdraagt. Leg uit dat je objectief onderzocht wilt worden en dat afvallen geen gepaste behandeling is. Vraag eventueel wat je dokter zou doen als er een dunne patiënt met dezelfde klachten of aandoening hier nu zou zitten. Je kan ook actie ondernemen, bijvoorbeeld door jezelf niet meer te laten wegen. En als dat allemaal niet helpt: zoek dan, als het kan, een andere dokter.

**Een dokter die niet verder kijkt dan je gewicht, draagt niet bij aan jouw welzijn.** En daar hoef jij je niet bij neer te leggen, want jij hebt het onvoorwaardelijke recht om de zorg te krijgen die je nodig hebt.

# Opdracht

**Heb je zelf ook last van een dokter die het niet kan laten om opmerkingen te geven over je gewicht? Dan kan het helpen om iemand mee te nemen wanneer je nog eens naar de dokter moet.**

Kies uiteraard iemand die je volledig vertrouwt en leg aan die persoon op voorhand uit wat je van hen verwacht. Bijvoorbeeld dat ze het voor je opnemen of kritische vragen stellen wanneer de dokter weer eens begint over afvallen.

Daarnaast is het ook fijn dat iemand je achteraf kan steunen. Of de dokter nu iets gezegd heeft of niet, de stress alleen is al vervelend genoeg en dan is het fijn dat er iemand is om je op te vangen.



# Contact



[www.dikgelukkig.be](http://www.dikgelukkig.be)



[info@dikgelukkig.be](mailto:info@dikgelukkig.be)



[dikgelukkig](https://www.facebook.com/dikgelukkig)



[@dikgelukkig](https://twitter.com/dikgelukkig)



[@dikgelukkig](https://www.instagram.com/dikgelukkig)



*Dik Gelukkig*