

WAT IS GEWICHTSDISCRIMINATIE?

Met gewichtsdiscriminatie in de zorgsector bedoelen wij elke situatie waarbij de zorgverlener:

- niet verder kijkt dan je gewicht en BMI
- negatieve of denigrerende opmerkingen maakt over je gewicht
- aannames doet en aanbevelingen geeft over je leefstijl zonder er eerst naar te vragen
- jouw ervaringen of de informatie die je geeft, niet gelooft of niet serieus neemt
- niet de juiste diagnose stelt vanwege vooroordelen over je gewicht, met als gevolg een verkeerd advies of verkeerde behandelmethode
- je buitensluit van onderzoek en procedures op basis van je BMI
- en/of de voorwaarde stelt dat je eerst moet afvallen voordat je de juiste behandeling krijgt

DIK BIJ DE DOKTER

Met deze folder willen we dikke patiënten helpen om beter voor zichzelf op te komen wanneer ze gewichtsdiscriminatie ervaren in de zorg.

Veel dikke mensen hebben negatieve ervaringen met zorgverleners waardoor ze bang zijn om naar de dokter te gaan of hun bezoek te lang uitstellen.

Dikke Vinger wil dat veranderen.

Met dit project wijzen we niemand met de (dikke) vinger maar willen we een breder perspectief bieden op gezondheid en welzijn.

Op die manier dragen we bij aan een zorgsysteem waarin dikke mensen de juiste diagnose en een passende behandeling krijgen, zonder vooroordelen en stigmatisering.

DIKKE
VINGER

**DIK BIJ
DE DOKTER**

een handleiding voor dikke patiënten

VOOR JE AFSPRAAK

- Schrijf alle belangrijke dingen die je wilt bespreken op een papiertje of in je telefoon.
- Schrijf ook alle details over je situatie op (zoals hoe lang je er al last van hebt, of er een specifieke oorzaak is, etc.).
- Vraag aan iemand die je vertrouwt om mee te komen en je te steunen.
- Bel of mail naar de praktijk om alvast dingen te vragen en/of bespreken.

CHECK DIKKEVINGER.ORG

- Bereid je voor met tips en voorbeeldmailtjes op onze website.
- Lees de verhalen en bekijk het onderzoek.
- Meld je aan bij de Facebook-groep voor support.

© Stichting Dikke Vinger

TIJDENS JE AFSPRAAK

- Laat weten dat je je wilt focussen op andere manieren dan de weegschaal om je gezondheid in het oog te houden, zoals bloedwaarden, bloeddruk, conditie, etc.
- Blijf je richten op de reden waarom je daar bent en vraag eventueel: "Kan u me uitleggen hoe mijn gewicht gelinkt is aan mijn aandoening?"
- Geef je grenzen aan, bijvoorbeeld door te zeggen dat je niet gewogen wilt worden (tenzij noodzakelijk) of dat je geen dieetadvies wilt. Je kan de dokter eventueel een schatting geven van je gewicht.
- Als je dokter zich vooral focust op afvallen, vraag dan: "Als een persoon die niet dik is met dezelfde symptomen voor u zou zitten, wat zou u dan adviseren?"
- Maak notities.

DIKKE
VINGER

NA JE AFSPRAAK

- Neem even de tijd om bij te komen van je bezoek.
- Als je dingen vergeten bent, bel of e-mail dan naar de praktijk om je vragen of opmerkingen door te geven aan je dokter.
- Deel je ervaring met mensen die snappen hoe frustrerend en stressvol dit is.
- Voor support kan je terecht in de Facebook-groep.
- Dien een klacht in bij de praktijk als je niet tevreden bent over de zorg die je krijgt.
- Je hebt recht op goede zorg. Zoek eventueel een andere dokter.

Voor meer informatie en support check onze website:

dikkevinger.org/dik-bij-de-dokter



Ga respectvol en zonder vooroordeel om met uw dikke patiënten

Wij hebben buiten de zorg al
genoeg te maken met stigma,
discriminatie en trauma
op basis van ons gewicht

DIKKE
VINGER

DIK BIJ DE DOKTER

Dik Bij De Dokter is een project van Stichting Dikke Vinger om dikke patiënten te helpen beter voor zichzelf op te komen, maar ook om zorgverleners bewuster te maken over het stigma dat dikke mensen ervaren in de maatschappij en dus ook in de zorg.

Wilt u als zorgverlener meer lezen over dit project en praktische tips over hoe u een betere dokter kunt zijn voor dikke mensen?

- Hoe maakt u de wachtkamer en praktijk toegankelijk?
- Wat kunt u beter vermijden tijdens het consult?
- Hoe zorgt u dat dikke mensen zich veilig voelen?

Kijk dan op dikkevinger.org/dik-bij-de-dokter



DIKKE
VINGER

Doe geen aannames over de leefstijl of gezondheid van uw dikke patiënten

Luister naar ons en geloof ons
als we vertellen wat we eten
en hoeveel we bewegen

DIKKE
VINGER

DIK BIJ DE DOKTER

Dik Bij De Dokter is een project van Stichting Dikke Vinger om dikke patiënten te helpen beter voor zichzelf op te komen, maar ook om zorgverleners bewuster te maken over het stigma dat dikke mensen ervaren in de maatschappij en dus ook in de zorg.

Wilt u als zorgverlener meer lezen over dit project en praktische tips over hoe u een betere dokter kunt zijn voor dikke mensen?

- Hoe maakt u de wachtkamer en praktijk toegankelijk?
- Wat kunt u beter vermijden tijdens het consult?
- Hoe zorgt u dat dikke mensen zich veilig voelen?

Kijk dan op dikkevinger.org/dik-bij-de-dokter



DIKKE
VINGER

**Geef geen
ongevraagd dieet-
of bewegingsadvies
aan uw
dikke patiënten**

Wij hebben dat advies
waarschijnlijk al honderd keer
gehoord en geprobeerd

DIKKE
VINGER

DIK BIJ DE DOKTER

Dik Bij De Dokter is een project van Stichting Dikke Vinger om dikke patiënten te helpen beter voor zichzelf op te komen, maar ook om zorgverleners bewuster te maken over het stigma dat dikke mensen ervaren in de maatschappij en dus ook in de zorg.

Wilt u als zorgverlener meer lezen over dit project en praktische tips over hoe u een betere dokter kunt zijn voor dikke mensen?

- Hoe maakt u de wachtkamer en praktijk toegankelijk?
- Wat kunt u beter vermijden tijdens het consult?
- Hoe zorgt u dat dikke mensen zich veilig voelen?

Kijk dan op dikkevinger.org/dik-bij-de-dokter



DIKKE
VINGER

Bedenk dat andere factoren dan gewicht een rol spelen in de gezondheid van uw dikke patiënten

Onze sociale achtergrond, opvoeding, job, etc. hebben ook invloed op ons fysieke en mentale welzijn

DIKKE
VINGER

DIK BIJ DE DOKTER

Dik Bij De Dokter is een project van Stichting Dikke Vinger om dikke patiënten te helpen beter voor zichzelf op te komen, maar ook om zorgverleners bewuster te maken over het stigma dat dikke mensen ervaren in de maatschappij en dus ook in de zorg.

Wilt u als zorgverlener meer lezen over dit project en praktische tips over hoe u een betere dokter kunt zijn voor dikke mensen?

- Hoe maakt u de wachtkamer en praktijk toegankelijk?
- Wat kunt u beter vermijden tijdens het consult?
- Hoe zorgt u dat dikke mensen zich veilig voelen?

Kijk dan op dikkevinger.org/dik-bij-de-dokter



DIKKE
VINGER

Behandel dikke patiënten voor het probleem waarvoor ze komen

Wij hebben recht op passende
zorg zonder dat gewichtsverlies
een voorwaarde is

DIKKE
VINGER

DIK BIJ DE DOKTER

Dik Bij De Dokter is een project van Stichting Dikke Vinger om dikke patiënten te helpen beter voor zichzelf op te komen, maar ook om zorgverleners bewuster te maken over het stigma dat dikke mensen ervaren in de maatschappij en dus ook in de zorg.

Wilt u als zorgverlener meer lezen over dit project en praktische tips over hoe u een betere dokter kunt zijn voor dikke mensen?

- Hoe maakt u de wachtkamer en praktijk toegankelijk?
- Wat kunt u beter vermijden tijdens het consult?
- Hoe zorgt u dat dikke mensen zich veilig voelen?

Kijk dan op dikkevinger.org/dik-bij-de-dokter



DIKKE
VINGER