

Informacje na temat skierowań

Jak uzyskać skierowanie?

Odwiedź podaną na dole stronę internetową i sprawdź, czy możesz skierować się do serwisu samodzielnie, lub poproś o skierowanie w przychodni. Po otrzymaniu skierowania skontaktuje się z Tobą osoba z zespołu NHSGGC Weight Management Hub, aby porozmawiać na temat usług, z których będziesz korzystać. Odpowie także na Twoje wszelkie pytania. Możesz również zadzwonić do nas na numer 0141 211 3379 (od pon. do pt., 8:00-16:00), z którego także oddzwaniamy. W razie potrzeby zorganizujemy dla Ciebie tłumaczenie.

Czy mogę wybrać, z których usług skorzystać?

Zespół Weight Management Hub dobrze odpowiednio dla Ciebie usługi, biorąc pod uwagę Twoje zdrowie oraz potrzeby osobiste.

Ile to będzie kosztować?

Zupełnie nic! Osoby z nadwagą i towarzyszącymi jej problemami zdrowotnymi, które mieszkają na terenie Greater Glasgow and Clyde, mogą korzystać z naszych usług bezpłatnie.

Twoje zdrowie

Ważne, by w przypadku chorób przewlekłych nieustannie monitorować stan swojego zdrowia i w razie potrzeby zasięgać porady medycznej. Personel Weight Management Service nie monitoruje przebiegu chorób takich jak cukrzyca, ani nie oferuje ich leczenia. Jeśli Twój stan zdrowia Cię martwi, skontaktuj się z lekarzem rodzinnym albo personelem służby zdrowia.

Jakie korzyści przynosi utrata wagi?

Możliwe, że chcesz schudnąć, aby czuć się lepiej, mieć więcej energii lub na nowo zacząć nosić swoje ulubione ubrania. Każdy z tych powodów jest dobry, ale utrata wagi ma także inne zalety. W badaniach udowodniono, że utrata 5 kg wiąże się z natychmiastowymi korzyściami zdrowotnymi, takimi jak:

- Obniżenie się ciśnienia krwi
- Obniżenie się cholesterolu
- Poprawa kontroli cukru we krwi
- Poprawa mobilności i ograniczenie odczuwanego bólu

Poza tym nawet niewielka utrata wagi może przyczynić się do lepszej jakości życia i większej pewności siebie, a w przypadku występowania stanów depresyjnych – poprawić nasz nastrój.

Rozpocznij swą podróż ku szczęśliwszej sylwetce na stronie:

www.nhsggc.org.uk/weightmanagement

POLISH

Chcesz schudnąć?



Pomoc uzyskasz dzięki
Glasgow & Clyde Weight
Management Services –
usługom w zakresie kontroli wagi



Postaw pierwszy krok w kierunku szczęśliwszego życia w zdrowszym, szczuplejszym ciele.

Community Weight Management Service – społecznościowe usługi w zakresie kontroli wagi

we współpracy z



Informacje o Weight Watchers (WW)

Warsztaty WW cechują się miłą, przyjazną, wspierającą atmosferą i działają na uczestników motywująco. Mogą być bardzo pomocne dla osób starających się zrzucić wagę. Warsztaty prowadzą doświadczeni trenerzy i trenerki, którym dzięki grupie WW także udało się schudnąć. Osoby te wiedzą, jak radzić sobie z wyzwaniem związanym z procesem zrzucania wagi i mają doświadczenie we wspieraniu innych w tym względzie. Co tydzień poruszane jest inne zagadnienie na temat chudnięcia, a cała grupa dzieli się pomysłami, rozwiązuje problemy i wspiera się nawzajem. Trenerzy i trenerki WW oferują także indywidualną, poufną pomoc.

Co otrzymam poza skierowaniem?

Wraz ze skierowaniem NHSGGC otrzymasz 12-tygodniowe bezpłatne członkostwo WW, dzięki któremu będziesz mieć dostęp do wsparcia online oraz spotkań z udziałem osobistym, w tym do:

- Cotygodniowych warsztatów osobistych, na których trenerka lub trener WW przeprowadza kontrolę stanu zdrowia
- Harmonogramu warsztatów online prowadzonych przez WW na platformie Zoom
- Aplikacji mobilnej WW, w której znajdziesz:
 - Monitorowanie diety, poziomu aktywności fizycznej, snu
 - Ponad 5 tys. przepisów
 - Ćwiczenia niewymagające specjalistycznego sprzętu
 - Poczucie bycia częścią społeczności – całodobowy dostęp do pomocy trenerskiej
 - Nagrody – możesz zdobywać punkty i odblokowywać nagrody

Otrzymasz szczegółowe instrukcje na temat tego, jak uzyskać dostęp do warsztatów i aplikacji WW oraz tego, jak najlepiej z nich korzystać.

Jeśli w ciągu 12 tygodni będziesz regularnie pojawiać się na warsztatach i zrzucisz 5% swojej wagi początkowej, możesz uzyskać możliwość bezpłatnego członkostwa na kolejne 12 tygodni.

Specialist Weight Management Service – specjalistyczne usługi w zakresie kontroli wagi



Informacje o Specialist Weight Management Service

Specialist Weight Management Service składa się z zespołu eksperckiego zajmującego się różnymi dziedzinami: dietetyką, psychologią i fizjoterapią. Nasz personel zdaje sobie sprawę z tego, że utrata wagi to trudny i długi proces. Dzięki specjalnie opracowanemu programowi edukacyjnemu w zakresie stylu życia oraz pomocy naszego zespołu uda Ci się wyznaczyć sobie realistyczne cele w zakresie utraty wagi oraz jej utrzymania. Poza wsparciem psychologicznym i wskazówkami na temat aktywności fizycznej otrzymasz także porady dietetyczne, dostosowane specjalnie do Twoich potrzeb. W ten sposób dowiesz się, jak pokonać przeszkody stojące na Twojej drodze do utraty wagi.

W stosownych przypadkach możemy także wziąć pod uwagę przepisanie leków odchudzających lub skierowanie na operację.

Co otrzymam poza skierowaniem?

- Telefoniczną ocenę wstępną
- Sesje grupowe online z dostosowanymi do Twojej sytuacji poradami oraz możliwością zadawania pytań
 - Osobistą receptę na dietę opracowaną na bazie elastycznego planu zdrowego żywienia
 - Wskazówki na temat aktywności fizycznej
 - Porady na temat zmian zachowania, na przykład tego, jak radzić sobie z chwilami słabości
 - Wsparcie innych osób z grupy
 - Pomoce online oraz w formacie drukowanym
- Dostępne są także materiały przybliżające aspekty psychologiczne pomocne podczas prób schudnięcia, w tym prelekcje edukacyjne, grupy wsparcia i spotkania indywidualne oraz:
 - Telefoniczna konsultacja fizjoterapeutyczna z poradami dostosowanymi do Twoich obecnych możliwości
 - Fizjoterapeutyczne ćwiczenia online wspomagające poziom sprawności, siłę mięśni oraz wytrzymałość organizmu
 - Otrzymasz dokładną instrukcję na temat tego, jak dołączyć do grup online

