

## ਰਿਫ਼ਰਲ ਜਾਣਕਾਰੀ

### ਰਿਫਰ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ?

ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਸਵੈ-ਰਿਫ਼ਰਲ (ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰਿਫਰ) ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਰਿਫ਼ਰਲ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਫ਼ਰਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਐਨਐਚਐਸਜੀਜੀਸੀ (NHS GGC) ਵੇਟ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਹੱਥ ਦੇ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਦੁਆਰਾ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤੇ ਜਾਵੋਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

### ਕੀ ਮੈਂ ਚੁਣ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਹੜੀ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਹਾਜਰ ਹੋਣਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ, ਸਾਡਾ ਵਜਨ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਹੱਥ ਸਟਾਫ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਢੁਕਵੀਂ ਸੇਵਾ ਵੱਲ ਨਿਰਦੇਸ਼ਤ ਕਰੇਗਾ।

### ਮੈਨੂੰ ਇਸਦਾ ਕਿੰਨਾ ਖਰਚਾ ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ?

ਕੁਝ ਨਹੀਂ! ਇਹ ਸੇਵਾ ਗ੍ਰੇਟਰ ਗਲਾਸਗੋ ਅਤੇ ਕਲਾਈਡ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਉਹਨਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਜਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸੰਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ।

### ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੋਂ ਸੇਧ ਲਓ। ਵਜਨ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸੇਵਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੂਗਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

### ਵਜਨ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ?

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਜਨ ਘਟਾਉਣਾ ਸਾਇੰਸ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ, ਵਧੇਰੇ ਉਰਜਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਮਨਪਸੰਦ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਵਜਨ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਕਾਰਨ ਹਨ ਪਰ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ 5 ਕਿਲੋ ਵਜਨ ਘਟਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਸਿਹਤ ਲਾਭ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਘੱਟ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ
  - ਖੂਨ ਦਾ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਘੱਟ
  - ਬਲੱਡ ਸੂਗਰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ
  - ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਅਤੇ ਪੀੜਾਂ ਅਤੇ ਦਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਕਮੀ
- ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ, ਸਵੈ-ਮਾਣ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੀ ਵਜਨ ਘੱਟ ਹੋਵੇ।

ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਇੱਥੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ:

[www.nhs.gov.uk/weightmanagement](http://www.nhs.gov.uk/weightmanagement)

PUNJABI

# ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਵਜਨ ਘਟਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?



ਗਲਾਸਗੋ ਅਤੇ ਕਲਾਈਡ ਵੇਟ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ



ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਅਤੇ ਪਤਲੇ ਤੁਸੀਂ ਵੱਲ ਪਹਿਲੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ।

# ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਜਨ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸੇਵਾ

ਨਾਲ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਵਿੱਚ



## WW (ਵੇਟ ਵਾਚਰਸ) ਬਾਰੇ

WW ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਸਵਾਗਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ, ਪ੍ਰੇਰਣਾਦਾਇਕ, ਸਹਾਇਕ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਨਾ ਹਨ। ਉਹ ਵਜਨ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਫ਼ਰਕ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਮਾਹਰ ਕੋਚਾਂ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਖੁਦ WW ਨਾਲ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਵਜਨ ਘਟਾਇਆ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਵਜਨ ਘਟਾਉਣ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਵਜਨ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਲ ਮੁਹਾਰਤ ਹੈ। ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਅਸਲ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵਜਨ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਝਾਅ, ਹੱਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ WW ਕੋਚ ਤੋਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ, ਗੁਪਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੇ ਰਿਫ਼ਰਲ ਨਾਲ ਕੀ ਮਿਲੇਗਾ?

ਆਪਣੇ ਐਨਐਚਐਸਜੀਜੀਸੀ ਰਿਫ਼ਰਲ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ WW ਦੀ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਮੁਫ਼ਤ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ ਮਿਲੇਗੀ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਆਹਮੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ WW ਕੋਚ ਨਾਲ ਇੱਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ
- WW ਦੁਆਰਾ ਜੂਮ 'ਤੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ, ਵਰਚੁਅਲ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸਮਾਂ ਸਾਰਣੀ
- WW ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਐਪ ਜੋ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ
  - ਖੁਰਾਕ / ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ / ਨੀਂਦ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ
  - 5000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ
  - ਉਪਕਰਣ-ਰਹਿਤ ਕਸਰਤਾਂ
  - ਸਮਾਜਕ ਭਾਈਚਾਰਾ - ਇੱਕ ਕੋਚ ਤੱਕ 24/7 ਪਹੁੰਚ
  - ਇਨਾਮ - ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਇਨਾਮਾਂ ਦਾ ਤਾਲਾ ਖੋਲ੍ਹੋ

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਰੇ ਵਿਸਤਾਰ ਵਿੱਚ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਅਤੇ WW ਐਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਕਿਵੇਂ ਉਠਾਉਣਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ 5% ਵਜਨ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੇ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

# ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਵਜਨ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸੇਵਾ



## ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਵਜਨ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸੇਵਾ ਬਾਰੇ

ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਵਜਨ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸੇਵਾ ਖੁਰਾਕ ਮਾਹਿਰਾਂ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਅਤੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਮਾਹਰ ਬਹੁ-ਅਨੁਸ਼ਾਸਨੀ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਟੀਮ ਸਮਝਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਵਜਨ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਅਤੇ ਲੰਮੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਿਧੀਵਤ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਰਾਹੀਂ, ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਜਨ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਵਜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ।

ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸੇਧ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਹੁੰਚ ਵਜਨ ਘਟਾਉਣ ਦੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ।

ਜਿੱਥੇ ਉਚਿਤ ਹੋਵੇ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਵਜਨ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਸਰਜਰੀ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੇ ਰਿਫ਼ਰਲ ਨਾਲ ਕੀ ਮਿਲੇਗਾ?

- ਇੱਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਟੈਲੀਫੋਨ ਮੁਲਾਂਕਣ।
- ਢੁੱਕਵੀਂ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਣ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਨਲਾਈਨ ਸਮੂਹਿਕ ਸੈਸ਼ਨ।
  - ਇੱਕ ਲਚਕਦਾਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਨੁਸਖਾ
  - ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੇਧ।
  - ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗਲਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
  - ਸਮੂਹ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਾਥੀਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ।
  - ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਲਿਖਤੀ ਅਤੇ ਆਨ-ਲਾਈਨ ਸਰੋਤ
- ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਵਾਦ, ਸਮੂਹਾਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਾਲ, ਵਜਨ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਲਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪਹੁੰਚਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।
  - ਤੁਹਾਡੀ ਮੌਜੂਦਾ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਸਲਾਹ ਦੇ ਨਾਲ ਟੈਲੀਫੋਨ ਉੱਤੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਕਸਰਤ ਦੀ ਸਲਾਹ।
  - ਤੁਹਾਡੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਜਾਂ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੇ ਆਨਲਾਈਨ ਸਰਗਰਮੀ ਸਰੋਤ
  - ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਨ-ਲਾਈਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਂਗੇ।

