

Informații despre trimitere (recomandare)

Cum puteți obține o trimitere?

Încercați prin intermediul site-ului web de mai jos sau cereți o trimitere de la medicul de familie (GP). Când trimiterea ajunge la noi, veți fi contactat de un membru al NHSGGC Weight Management Hub (Centrul de Control al Greutății), pentru a determina la ce serviciu trebuie să apelați și pentru a vă răspunde la întrebări. Ne puteți contacta de asemenea la numărul 0141 211 3379 (Luni-Vineri, 8am-4pm) și vă sunăm înapoi. Vă putem asigura și un interpret dacă e nevoie.

Pot alege eu serviciul de care am nevoie?

În funcție de starea sănătății dumneavoastră și a nevoilor individuale, personalul Centrului de Control al Greutății vă va îndruma spre serviciul cel mai potrivit.

Cât mă costă?

Nimic! Acest serviciu este gratuit pentru pacienții din zona Greater Glasgow și Clyde, care sunt supraponderali și suferă de afecțiuni legate de greutatea excesivă.

Starea dvs. de sănătate

Este important ca dumneavoastră să vă supravegheați starea de sănătate și să urmați sfaturile medicului de familie și al personalului medical. Serviciul de Control al Greutății nu monitorizează și nici nu tratează afecțiuni specifice, cum ar fi diabetul. Dacă sunteți îngrijorat din această cauză, discutați cu medicul dvs. sau cu personalul medical.

Care sunt avantajele slăbirii?

Când slăbiți vă simțiți mai bine, aveți mai multă energie și puteți îmbrăca hainele care vă plac atât de mult. Toate acestea sunt motive bune de slăbire, în plus, cercetările au demonstrat că dacă dați jos 5kg, există avantaje imediate asupra sănătății, cum ar fi:

- Scăderea tensiunii arteriale
- Scăderea colesterolului
- Un control mai bun al glicemiei
- Mobilitate mai ridicată și reducerea durerilor

Chiar și când slăbiți puțin, vi se îmbunătățește calitatea vieții, vă crește stima de sine și se reduce starea de depresie.

Accesați adresa web:

www.nhsggc.org.uk/weightmanagement

ROMANIAN

Vreți să slăbiți?



Serviciile pentru Controlul Greutății din zona Glasgow și Clyde vă pot ajuta



Faceți primii pași către un Eu mai sănătos, mai mulțumit și mai suplu.

Serviciul Comunitar de Control al Greutății

în
parteneriat
cu



Despre WW (Weight Watchers)

Seminariile (atelierele) WW vă primesc cu drag, vă motivează și vă sprijină. Ele fac cu adevărat diferența pentru cei care vor să slăbească. Seminariile (atelierele) sunt conduse de instructori care au slăbit și ei cu ajutorul WW. Ei au învățat din experiența personală cum să învingă problemele legate de slăbire și au o expertiză reală în sprijinirea celorlalți ca să slăbească. În fiecare săptămână se discută un subiect legat de slăbire și se împărtășesc idei, soluții și încurajări. Puteți obține și suport individual și confidențial de la instructorul WW.

Ce obțin odată cu trimiterea?

Odată cu trimiterea NHSGGC veți primi gratuit calitatea de membru al WW pentru 12 săptămâni, ceea ce vă oferă accesul la suport în persoană și online, care înseamnă:

- Seminarii față-în-față săptămânale cu un instructor WW, inclusiv un control general
- Un orar al seminariilor virtuale, ținute pe Zoom de WW
- App-ul WW pe smartphone care asigură
 - Urmărirea dietei/ activității fizice/ somnului
 - Peste 5000 de rețete
 - Gimnastică
 - Comunitatea socială - 24/7 acces la un instructor
 - Premii - câștigați puncte ca să obțineți premii

Vă vom da indicațiile necesare pentru accesarea app-ului și pentru a beneficia din plin de seminariile WW.

Dacă participați regulat la seminarii și slăbiți 5% din greutate în 12 săptămâni, ați putea rămâne membru pentru încă 12 săptămâni.

Servicii Specializate în Controlul Greutății



Despre Serviciile Specializate în Controlul Greutății

Serviciile Specializate în Controlul Greutății sunt asigurate de o echipă multidisciplinară de experți formată din dieteticieni, psihologi și fizioterapeuți. Această echipă înțelege că slăbirea este un proces greu și îndelungat. Printr-un program de viață structurat, echipa vă va susține în stabilirea de obiective realiste pe parcursul slăbirii și menținerea greutății pe termen lung.

În funcție de nevoile individuale, se oferă diete, instrucțiuni pentru activități fizice și consiliere psihologică. Acest mod de abordare vă ajută să identificați modalitățile de depășire a obstacolelor în calea slăbirii. Dacă este nevoie, se poate lua în considerare ca parte a programului, medicație pentru slăbire și chiar intervenție chirurgicală.

Ce obțin odată cu trimiterea?

- Inițial, o convorbire telefonică de evaluare.
- Sesii online de grup cu sfaturi individuale și posibilitatea de a pune întrebări.
 - O dietă personală bazată pe un program de nutriție sănătos și flexibil
 - Instrucțiuni pentru activitatea fizică
 - Consiliere pentru schimbarea obiceiurilor, inclusiv cum să tratați eșecurile
 - Suportul celorlalți membri ai grupului
 - Materiale scrise și on-line în sprijinul dumneavoastră
- Aveți la dispoziție consiliere psihologică pentru slăbire, care constă în discuții educative, consiliere de grup și individuală.
 - Consultații telefonice pentru exerciții de fizioterapie, adaptate capacităților individuale de mișcare.
 - Exerciții de fizioterapie online sub îndrumare, pentru creșterea rezistenței fizice, întărirea mușchilor și îmbunătățirea aptitudinilor fizice.
 - Vă vom da instrucțiunile necesare pentru participarea la grupurile on-line.

