

Обращение за помощью

Как получить направление?

Можно обратиться за помощью самостоятельно на указанном ниже вебсайте или попросить своего врача (GP) выписать вам направление. При получении запроса с вами свяжется сотрудник Центра коррекции веса под управлением NHSGGC, который обсудит, на какие услуги вы можете рассчитывать, и ответит на все вопросы. Можете позвонить по номеру 0141 211 3379 (с понедельника по пятницу с 8:00 до 16:00), и мы вам перезвоним. Мы пользуемся услугами переводчиков.

Я могу выбрать тип услуг?

Наш Центр коррекции веса выберет для вас подходящие услуги в зависимости от состояния вашего здоровья и личных потребностей.

Сколько это будет стоить?

Нисколько! Эти услуги предоставляются бесплатно пациентам, проживающим в округе Большой Глазго и Клайд, у которых есть проблемы с лишним весом и соответствующие с этим заболевания.

Ваше здоровье

Очень важно следить за состоянием здоровья и обращаться к своему врачу или медицинскому специалисту за помощью. Служба коррекции веса не контролирует и не занимается лечением таких заболеваний, как диабет. Если вас беспокоит состояние вашего здоровья, то обсудите этот вопрос со своим врачом или другим медработником.

Какую пользу приносит снижение веса?

Снижение веса позволит вам почувствовать себя лучше, повысит уровень энергии или просто поможет влезть в любимые вещи. Всё это прекрасно, но вы вряд ли догадывались, что, согласно проведённому исследованию, потеря всего 5 кг сразу положительно влияет на здоровье:

- Снижается кровяное давление
- Понижается уровень холестерина
- Улучшается контроль уровня сахара в крови
- Улучшается мобильность и снижаются болевые ощущения

Даже незначительная потеря веса может привести к улучшению качества жизни, повышению самооценки и улучшению депрессивного состояния.

Начните своё путешествие на этом вебсайте:

www.nhsggc.org.uk/weightmanagement

RUSSIAN

Вы хотите избавиться от лишнего веса?



Служба коррекции веса
г. Глазго и Клайд может вам помочь



Сделайте первые шаги навстречу более здорового, счастливого и стройного «Я».

Общественная служба коррекции веса

В
партнёрстве
с



О WW (Weight Watchers, Диета весонаблюдателей)

Семинары WW проводятся в гостеприимной, мотивирующей, поддерживающей и дружелюбной атмосфере. Они оказывают незабываемое впечатление на худеющих участников. Семинары проводятся инструкторами, которые сами успешно похудели с помощью WW. Они сталкивались с трудностями во время похудения и стали экспертами по предоставлению поддержки в получении положительного результата. Каждую неделю обсуждается непродуманная история снижения веса, выслушиваются идеи, принимаются решения и предлагается взаимная поддержка. Инструктор WW может предложить индивидуальную конфиденциальную помощь.

Что мне даст направление?

Заручившись направлением от NHSGGC, вы можете рассчитывать на 12-недельную бесплатную регистрацию с WW. Вам будет предоставлена индивидуальная и онлайн-поддержка, куда входит следующее:

- Еженедельные индивидуальные занятия, включающие оценку состояния здоровья со стороны инструктора WW
- Расписание виртуальных семинаров WW посредством Zoom
- Приложение WW на смартфон, предлагающее следующие функции:
 - Отслеживание питания / физической активности / сна
 - Более 5000 рецептов
 - Занятия без спортивного инвентаря
 - Социальное общение – круглосуточная доступность инструктора
 - Награды – зарабатывайте очки и открывайте призы

Мы подробно расскажем вам о том, как извлечь максимальную пользу от семинаров и приложения WW.

Если вы регулярно будете посещать занятия/семинары и за 12 недель снизите свой вес на 5%, то у вас будет право на продление регистрации ещё на 12 недель.

Служба специалистов по коррекции веса



О Службе специалистов по коррекции веса

Эти услуги предоставляются группой экспертов разных профилей, состоящей из диетологов, психологов и физиотерапевтов. Они понимают, что работа над коррекцией веса – это трудоёмкий и долгий процесс. С помощью спланированной программы обучения ведению определённого образа жизни эта группа поможет вам поставить реальные цели по снижению веса и его поддержанию на долгосрочной основе. Наряду с разработкой индивидуальной диеты применяется психологический подход и предлагается совет о ведении физической активности. Такая методика поможет вам найти пути по преодолению препятствий для похудения.

По мере необходимости программа подразумевает рассмотрение вопроса о применении препаратов или проведении операции по снижению веса.

Что мне даст направление в эту службу?

- Первичная оценка по телефону.
- Групповые сессии по интернету, где вам предложат индивидуальный совет и ответят на заданные вопросы.
- Индивидуально подобранный рацион с учётом адаптивного плана здорового питания.
- Совет о ведении физической активности.
- Подход с учётом перемены настроения, включающий преодоление срывов.
- Поддержка со стороны других участников группы общения.
- Распечатанная и онлайн-информация для вашей поддержки.
- Психологическая методика в поддержку снижения веса, включающая поучительные беседы, индивидуальную помощь и поддержку в группе.
- Консультация с физиотерапевтом по телефону и получение рекомендаций, адаптированных под ваши способности.
- Проводимые физиотерапевтом онлайн-занятия, поддерживающие или улучшающие уровень фитнеса, укрепляющие мышечную массу и выносливость.
- Мы предложим вам подробную информацию о том, как присоединиться к онлайн-группам.

