

Informácie o požiadavke

Ako poslať požiadavku?

Na nižšie uvedenej internetovej stránke sa pozrite, či si môžete požiadavku poslať sám/sama alebo sa obráťte na svojho obvodného lekára. Po obdržaní vašej požiadavky vás bude kontaktovať pracovník z centra kontroly telesnej hmotnosti NHSGGC, aby s vami hovoril o poskytovaných službách a odpovedal na vaše otázky. Môžete nám tiež zavolať na 0141 211 3379 (pondelok - piatok, 8.00 - 16.00 h) a my vám zavoláme späť. Môžeme zabezpečiť tlmočníka.

Môžem si vybrať, ktorú službu chcem?

V závislosti od vašich zdravotných okolností a osobných potrieb, naši pracovníci z centra kontroly telesnej hmotnosti vám odporučia najvhodnejšiu službu.

Koľko ma to bude stáť?

Nič! Táto služba je zadarmo pre pacientov, ktorí žijú v oblasti Greater Glasgow and Clyde, majú nadváhu a s tým spojené rôzne zdravotné problémy.

Vaše zdravie

Je dôležité, aby ste i naďalej sledovali svoj zdravotný stav a vyhľadali pomoc u vášho obvodného lekára alebo špecialistu. Služba kontroly telesnej hmotnosti nesleduje, ani nelieči špecifické stavy ako je napríklad cukrovka. Ak máte obavy o váš zdravotný stav, vždy sa obráťte na svojho obvodného lekára alebo špecialistu.

Aké sú výhody zníženia telesnej hmotnosti?

Zníženie telesnej hmotnosti môže pre vás znamenať, že sa budete lepšie cítiť, budete mať viac energie alebo sa zmestíte do svojho obľúbeného oblečenia. Toto sú všetko výborné dôvody na zníženie hmotnosti, ale vedeli ste, že výskum ukázal, že zníženie hmotnosti iba o 5 kg vedie k okamžitým pozitívnym výsledkom:

- nižší krvný tlak
- nižší cholesterol v krvi
- zlepšená kontrola cukru v krvi
- zlepšenie mobility a zníženie bolesti.

Kvalita života, sebavedomie a depresia sa môžu tiež zlepšiť už pri malom znížení hmotnosti.

Začnite svoju cestu na:

www.nhsggc.org.uk/weightmanagement

SLOVAK

Chcete schudnúť?



Glasgow and Clyde služby kontroly telesnej hmotnosti (Weight Management Services) vám môžu pomôcť



Urobte prvé kroky k zdravšiemu, šťastnejšiemu a chudšiemu ja.

Služba kontroly telesnej hmotnosti (Community Weight Management Service)

v
spolupráci s



O WW (Weight Watchers - pozorovatelia nadváhy)

Na WW workshopoch vás vrelo a priateľsky privítajú, motivujú a podporia. Veľmi menia životy ľuďom, ktorí schudnú. Workshopy organizujú odborní tréneri, ktorí sami úspešne znížili svoju hmotnosť pomocou WW. Naučili sa ako riešiť prekážky pri chudnutí a majú skúsenosti z praxe ako pomáhať iným, aby dosiahli úspech v znížení hmotnosti. Každý týždeň sa diskutuje o inej téme z reálneho života, ktorá sa týka chudnutia a dostanete nápady, riešenia a podporu. WW tréner vám môže poskytnúť individuálnu a dôvernú podporu.

Čo dostanem s požiadavkou?

S NHSGGC požiadavkou dostanete bezplatné 12-týždňové WW členstvo, ktoré vám dá prístup k osobnej a internetovej podpore, vrátane:

- týždenných workshopov tvárou v tvár, vrátane WW trénera, ktorý sa bude zaujímať o vaše blaho;
- rozvrh virtuálnych workshopov, ktoré organizuje WW cez zoom;
- WW aplikáciu na smartfón, kde môžete:
 - sledovať stravovanie / cvičenie / spánok
 - viac ako 5000 receptov
 - cvičenia bez náčinia
 - sociálna komunita - 24/7 prístup k trénerovi
 - odmeny - získané body sú cestou k cenám.

Poskytneme vám podrobné pokyny ako sa zúčastniť a vyťažiť čo najviac z vašich workshopov a WW aplikácie.

Ak pravidelne navštevujete workshopy a znížite svoju hmotnosť o 5% počas 12 týždňov, je možné, že budete mať nárok na členstvo na ďalších 12 týždňov.

Špecializovaná služba kontroly telesnej hmotnosti (Specialist Weight Management Service)



O špecializovanej službe kontroly telesnej hmotnosti

Špecializovaná služba kontroly telesnej hmotnosti je poskytovaná tímom odborníkov ako sú diétológovia, psychológovia a fyzioterapeuti. Tím chápe, že práca na hmotnosti nie je jednoduchá a že je to dlhodobý proces.

Prostredníctvom štruktúrovaného vzdelávacieho programu životného štýlu vám tím pomôže dať si reálne ciele zníženia telesnej hmotnosti a dlhodobé udržanie hmotnosti.

Okrem poradenstva diétológa dostanete pomoc od psychológa a poradenstvo v oblasti fyzickej aktivity, ktoré budú prispôbené na vaše potreby. Tento prístup vám pomôže identifikovať spôsoby ako prekonať ťažkosti na ceste k zníženiu hmotnosti.

Tam, kde to bude vhodné, môžeme zväziť liečbu tabletkami alebo chirurgický zákrok.

Čo dostanem s požiadavkou?

- Úvodný posudok po telefóne.
- Skupinové stretnutia po internete s na mieru ušitým poradenstvom a príležitosť pýtať sa otázky.
 - osobnú predpísanú diétu založenú na flexibilnom stravovacom pláne zdravého stravovania;
 - poradenstvo v oblasti fyzických aktivít;
 - spôsoby ako meniť svoje správanie, vrátane toho, ako sa vyrovnávať so zlyhaním;
 - podpora od členov skupiny;
 - písomné a online zdroje na vašu podporu.
- Psychologická podpora pri chudnutí je dostupná prostredníctvom vzdelávacích prednášok, skupín a podpory v osobných rozhovoroch.
 - telefonické konzultácie o fyzioterapeutických cvičeniach s poradenstvom prispôbeným na vaše aktuálne schopnosti;
 - zdroje fyzioterapeutických aktivít na internete a podpora alebo na zvýšenie vašej kondície, sily svalov a výdrže;
 - poskytneme vám podrobné pokyny ako sa pripojiť na skupiny po internete.

