

ریفرل کے بارے میں معلومات

ریفرل کس طرح سے کیا جائے؟

ملاحظہ فرمائیں کہ آیا آپ نیچے دی گئی ویب سائٹ پر خود کو ریفرل کر سکتے/سکتی ہیں یا ریفرل کے بارے میں اپنے جی پی سے بات کریں۔ ایک بار جب آپ کو ریفرل موصول ہو جائے تو آپ سے این ایچ ایس جی پی ویٹ مینجمنٹ سروس کے کسی رکن کی طرف سے رابطہ کر کے بتایا جائے گا کہ آپ کا تعین کس سروس کے لیے کیا گیا ہے اور وہ آپ کے کسی بھی سوال کا جواب دے گا۔ آپ ہمیں 0141 211 3379 (پیر تا جمعہ صبح 8 بجے سے شام 4 بجے تک) پر بھی کال کر سکتے/سکتی ہیں اور ہم آپ کو واپس کال کریں گے۔ اسٹریٹجی فرام کے حساب سے۔

کیا میں اس بات کا انتخاب کر سکتا/سکتی ہوں کہ کس سروس میں شرکت کروں؟

آپ کی اسٹریٹجی صحت کے حالات اور ذاتی ضروریات پر انحصار کرتے ہوئے ہماری ویٹ مینجمنٹ سروس کے مناسب ترین سروس کی طرف آپ کو رہنمائی فراہم کرے گا۔

مجھے کتنا خرچ آئے گا؟

کچھ نہیں! یہ سروس گریٹر گلاسگو اور کلائڈ کے علاقے میں رہنے والے مریضوں کے لیے مفت ہے جن کا وزن زیادہ ہے اور وہ صحت کے مختلف مسائل سے درحیال ہیں۔

آپ کی صحت

یہ ضروری ہے کہ آپ اپنی صحت کے حالات پر نظر رکھیں اور اپنے جی پی یا ہیلتھ پروفیشنل سے رہنمائی حاصل کریں۔ ویٹ مینجمنٹ سروس مخصوص بیماریوں جیسا کہ ڈیپریس ہے کی نگرانی یا علاج نہیں کرتی۔ اگر آپ کو اپنی بیماری کے بارے میں عدشائت ہوں تو ہمیشہ اپنے جی پی یا ہیلتھ کیئر پروفیشنل سے اس پر بات کریں۔

وزن کم کرنے کے فوائد کیا ہیں؟

اپنا وزن کم کرنے سے آپ بہتر محسوس کرتے ہیں، زیادہ توانائی محسوس ہوتی ہے یا اپنے پسندیدہ کپڑے زیب تن کر سکتے ہیں۔ یہ وزن کم کرنے کی سب سے بڑی وجوہات ہیں لیکن کیا آپ جانتے ہیں کہ تحقیق سے پتا چلتا ہے کہ 5 کلو وزن کم کرنے سے فوری صحت کے فوائد حاصل ہوتے ہیں جیسا کہ:

- کم بلڈ پریشر۔
- کم بلڈ گلیوسیڈز۔
- بہتر بلڈ شوگر کنٹرول۔
- بہتر فٹنس و حرکت اور کم دردی اور درد نگینیں۔

یہاں تک کہ اگر تھوڑی سی مقدار ہی میں وزن کم ہو جائے تو معیار زندگی، خود اعتمادی اور ڈپریشن میں بھی بہتری آسکتی ہے۔

اپنے سڑک آؤٹریچ سے کریں:

www.nhsggc.org.uk/weightmanagement

URDU

NHS
Greater Glasgow
and Clyde

کیا آپ وزن کم کرنا چاہتے ہیں؟

گلاسگو اینڈ کلائڈ ویٹ مینجمنٹ سروسز مدد کر سکتی ہے۔



صحت مند، خوش و خرم اور پتلا ہونے کی سمت
میں پہلا قدم اٹھائیں۔

خصوصی ویٹ مینجمنٹ سروس کے بارے میں

خصوصی ویٹ مینجمنٹ سروس ماہر غذائی ماہرین، ماہرین نفسیات اور فزیوتھریپسٹ کی ایک کثیر الشعب ٹیم کی طرف سے پیش کی جاتی ہے۔ ٹیم سمجھتی ہے کہ آپ کے وزن پر کام کرنا ایک مشکل اور طویل مدتی عمل ہے۔ ٹیم ایک منظم طرز زندگی کے ترقی پرگرام کے ذریعے آپ کے وزن میں کمی کرنے اور وزن کی طویل مدتی دیکھ بھال کے حصول کے لیے حقیقت پسندانہ اہداف طے کرنے میں آپ کی مدد کرے گی۔

آپ کی ضروریات کے مطابق نفسیاتی نقطہ نظر اور جسمانی سرگرمی کے ذریعے رہنمائی غذائی مشورے کے ساتھ فراہم کی جاتی ہے۔ یہ نقطہ نظر آپ کو وزن میں کمی کی راہ میں حائل رکاوٹوں پر قابو پانے میں مدد دے گا۔ جہاں مناسب ہوا وزن میں کمی کے لیے اہلیت اور سرجری کو پروگرام کا حصہ تصور کیا جا سکتا ہے۔

مجھے اپنے ریفرل کے ساتھ کیا ملے گا؟

- بذریعہ ٹیلیفون ایک ابتدائی جائزہ۔
- ضرورت کے مطابق مشورہ اور سوال پوچھنے کے موقع کے ساتھ آن لائن گروپ سیشن۔
- صحت بخش خوراک کی منصوبہ بندی پر مبنی خوراک کا ایک ٹیکدار ذہنی نصاب۔
- جسمانی سرگرمی کے بارے میں رہنمائی۔
- رویے میں تبدیلی کے طریقے بشمول خرابیوں سے نمٹنا۔
- اندرون گروپ سیشنوں کی طرف سے مدد۔
- آپ کی مدد کے لیے تحریری اور آن لائن وسائل۔
- وزن کم کرنے میں مدد دینے کے لیے نفسیاتی طریقے کا، ترقی یافتہ چیت، گروپس اور ہالٹنہ مدد دستیاب ہیں۔
- بذریعہ ٹیلیفون فزیوتھریپسٹ کی ورزش کے لیے مشورہ جو آپ کی موجودہ صلاحیت سے ہم آہنگ کیا گیا ہو۔
- فزیوتھریپسٹ کے آن لائن وسائل کے ذریعے آپ کی فٹنس کی سطح، پھلوں کی قوت اور برداشت کو بہتر بنانے یا برہانے میں مدد فراہم کرنا۔
- ہم آپ کو آن لائن گروپوں میں شامل ہونے کے لیے تفصیلی ہدایات فراہم کریں گے۔

ڈیلیو ڈیلیو کے بارے میں (ویٹ واپرز)

ڈیلیو ڈیلیو ورکشاپس خوش آمد، حوصلہ افزا، معاون اور دوستانہ ہوتی ہیں۔ یہ وزن کم کرنے والے لوگوں کی صورتحال پر اچھا اثر ڈالتی ہیں۔ ان ورکشاپوں کو وہ ماہر کوچز چلاتے ہیں جنہوں نے خود ڈیلیو ڈیلیو کے ساتھ کامیابی سے وزن کم کیا ہوتا ہے۔ انہوں نے وزن کم کرنے کے چیلنجوں سے نمٹنے کا طریقہ سیکھا ہوا ہوتا ہے اور وہ وزن کم کرنے میں کامیابی حاصل کرنے کے لیے دوسروں کی مدد کرنے میں حقیقی مہارت رکھتے ہیں۔ ہر ہفتے حقیقی زندگی میں وزن میں کمی کے مختلف موضوعات پر تبادلہ خیال کیا جاتا ہے اور خیالات، حسل اور مدد شیئر کی جاتی ہے۔ آپ اپنے ڈیلیو ڈیلیو کوچ سے افسردگی اور رازدارانہ مدد حاصل کر سکتے ہیں۔

مجھے اپنے ریفرل کے ساتھ کیا ملے گا؟

آپ کو اپنے این ایچ ایس جی سی ریفرل کے ساتھ ڈیلیو ڈیلیو کی طرف سے 12 ہفتوں کی مفت رکنیت ملے گی جو آپ کو افسردگی حیثیت میں اور آن لائن سپورٹ کے امتزاج تک رسائی فراہم کرتی ہے جن میں یہ شامل ہیں:

- ہفتہ وار ہالٹنہ ورکشاپس بشمول ڈیلیو ڈیلیو کوچ کے ساتھ مشاغل و ہسبود کا جائزہ۔
- ڈیلیو ڈیلیو کی طرف سے زوم کے ذریعے فراہم کردہ ورچوئل ورکشاپوں کا جائزہ۔
- ڈیلیو ڈیلیو اسٹارٹ فون اپ کی حسب ذیل کے ساتھ فراہمی:
- غذا / جسمانی سرگرمی / نیند کا حساب رکھنا۔
- 5000 سے زیادہ ٹریکیٹیں۔
- آلات کے بغیر ورزشیں۔
- سوشل کمیونٹی - 24/7 کوچ تک رسائی۔
- انعامات - پوائنٹس حاصل کریں انعامات کو غیر منقول کریں۔

ہم آپ کو اپنی ورکشاپوں اور ڈیلیو ڈیلیو ایپ تک رسائی حاصل کرنے اور اس سے زیادہ سے زیادہ منافع اٹھانے کے بارے میں تفصیلی ہدایات فراہم کریں گے۔

اگر آپ باقاعدگی سے ورکشاپوں میں شرکت کریں اور 12 ہفتوں کے دوران اپنے جسمانی وزن کا 5 فیصد کم کریں تو آپ مزید 12 ہفتے کی رکنیت کے اہل ہو سکتے ہیں۔

