

Arabic



هل تريد إنقاص الوزن؟

خدمات إدارة الوزن في جلاسكو و كلايد ممكن أن تساعدك .



اتخذ الخطوات الأولى نحو أنت أكثر صحة و سعادة.

تعد ممارسة النشاط البدني و تناول نظام غذائي صحي متوازن أمرًا مهمًا ليس فقط لصحتنا الجسدية، و لكن أيضًا لصحتنا العاطفية و العقلية. يمكن لخدمة إدارة الوزن في NHS Clyde & Greater Glasgow أن توفر للأفراد الدعم الذي يحتاجون إليه لإجراء تغييرات دائمة على نمط حياتهم و تحسين صحتهم و رفايتهم بشكل عام.

ما هي فوائد فقدان الوزن؟

قد يتعلق فقدان الوزن بالنسبة لك بالشعور بالتحسن أو الحصول على مزيد من الطاقة أو ارتداء ملابسك المفضلة. كل هذه أسباب وجيهة لفقدان الوزن و لكن هل تعلم أن الأبحاث توضح أن فقدان الوزن بمقدار 5 كجم يؤدي إلى فوائد صحية فورية مثل:

- يخفض ضغط الدم
- يخفض نسبة الكوليسترول في الدم
- تحسين السيطرة على نسبة السكر في الدم
- قد يتحسن أيضًا التنقل المحسن و تقليل الأوجاع و الآلام و نوعية الحياة و احترام الذات و الاكتئاب، حتى مع فقدان الوزن بكميات صغيرة



خدمة إدارة وزن المجتمع

ما الذي سأحصل عليه من خلال الإحالة الخاصة بي؟

من خلال إحالة NHSGGC، ستحصل على عضوية مجانية لمدة 12 أسبوعًا تتيح لك الوصول إلى مزيج من الدعم الشخصي و عبر الإنترنت من أحد شركائنا الخارجيين (عالم التخسيس أو مراقبو الوزن). يشمل هذا الدعم:



ورش عمل
أسبوعية
مع مدرب



جدول زمني من ورش
العمل الافتراضية



تطبيق يوفرتتبع
النظام الغذائي
/النشاط البدني /
النوم



آلاف الوصفات



تمارين خالية من
المعدات



الفريق الاجتماعي
- 7/24 الوصول إلى
مدرب

سنزودك بإرشادات مفصلة حول كيفية الوصول و الاستفادة القصوى من ورش العمل و التطبيق. إذا كنت تحضر ورش العمل بانتظام و نجحت في إنقاص الوزن، فقد تكون مؤهلاً للحصول على عضوية لمدة 12 أسبوعًا أخرى.

Slimming
WORLD
Partnerships



خدمة إدارة الوزن المتخصصة

يتم تقديم الخدمة المتخصصة لإدارة الوزن من قبل فريق من أخصائيي التغذية و علماء النفس و أخصائيي العلاج الطبيعي.

يتم تقديم المناهج النفسية و إرشادات النشاط البدني جنبًا إلى جنب مع النصائح الغذائية المصممة لاحتياجاتك.

سيساعدك هذا النهج على تحديد طرق للتغلب على العوائق التي تحول دون فقدان الوزن. يمكن اعتبار أدوية و جراحة إنقاص الوزن كجزء من البرنامج عند الاقتضاء.





ما الذي سأحصل عليه من خلال الإحالة الخاصة بي؟

- تقييم أولي عبر الهاتف
- جلسات جماعية عبر الإنترنت مع نصائح مخصصة و فرصة لطرح الأسئلة
«وصفة نظام غذائي شخصي مبنية على خطة طعام صحية مرنة
«إرشادات حول النشاط البدني
«مناهج تغيير السلوك، بما في ذلك التعامل مع الهفوات
«دعم الأقران داخل المجموعة
«موارد مكتوبة و عبر الإنترنت لدعمك
- تتوفر الأساليب النفسية لدعم فقدان الوزن، مع محادثات تثقيفية و مجموعات و دعم فردي
«استشارة هاتفية للعلاج الطبيعي و موارد لدعم أو زيادة مستويات اللياقة البدنية و
قوة العضلات و القدرة على التحمل

معلومات مرجعية

هناك مساران للإحالة إلى خدمة إدارة الوزن:

- إذا كنت تعاني من مرض السكري أو أمراض القلب أو سبق لك الإصابة بسكتة دماغية و زيادة الوزن، فيمكنك الرجوع بنفسك إلى موقعنا على الإنترنت
- أو يمكنك التحدث إلى أخصائي الصحة الخاص بك (مثل GP أو الممرضة أو اختصاصي التغذية أو أخصائي العلاج الطبيعي) حول خدماتنا و خيارات الإحالة

بمجرد تلقينا الإحالة الخاصة بك، سيتم الاتصال بك من قبل موظفي NHSGGC لتعيينك في الخدمة الأكثر ملاءمة) و الإجابة على أي أسئلة قد تكون لديك. يمكنك أيضًا الاتصال بنا على:



01412113379

(من الإثنين إلى الجمعة، من 8:00 صباحًا حتى 4:00 مساءً). يمكن توفير مترجمين فوريين.

إذا كنت تعاني من زيادة الوزن و تم تشخيصك مؤخرًا بمرض السكري من النوع 2، فسيتم الاتصال بك تلقائيًا من قبل مركز السكري من النوع 2 لمناقشة الخيارات المتاحة أمامك لحضور خدمة إدارة الوزن. يمكنك أيضًا الاتصال بنا على:



01415318901

(من الإثنين إلى الجمعة، من الساعة 8:30 صباحًا حتى 4:30 مساءً).



www.nhsggc.scot/weightmanagement **رُ**

أو امسح رمز الاستجابة السريعة ضوئيًا إذا كنت بحاجة إلى مزيد من المعلومات حول الخدمة أو التنسيق الذي يمكن الوصول إليه، مثل الطباعة الكبيرة أو لغة برايل أو لغة المجتمع.



ما الخدمة التي سأحضرها؟

بناءً على تاريخك الطبي واحتياجاتك الشخصية ، سيرشدك موظفو NHSGGC إلى الخدمة الأكثر ملاءمة في منطقتك.

كم سيكلفني؟

لا شيء! هذه الخدمة مجانية للمرضى الذين يعيشون في منطقة غلاسكو و كلايد الكبرى و الذين يعانون من زيادة الوزن و لديهم مجموعة من الحالات الصحية ذات الصلة.

مراقبة صحتك

من المهم أن تستمر في مراقبة حالتك الصحية وتطلب التوجيه من طبيبك أو أخصائي الصحة. لا تراقب خدمة إدارة الوزن أو تعالج حالات معينة مثل مرض السكري. إذا كانت لديك مخاوف بشأن حالتك، فناقش ذلك دائماً مع طبيبك أو أخصائي الصحة.



بيانات الاتصال

01412113379 

www.nhsggc.scot/weightmanagement 