

Cantonese



你想要減磅嗎？

Glasgow and Clyde 體重管理服務可以提供幫助



向更健康、更快樂的妳邁出第一步。

保持身體活躍和健康均衡的飲食不僅對我們的身體健康很重要，而且對我們的情緒和心理健康也很重要。 NHS Greater Glasgow & Clyde (NHSGGC) 的體重管理服務可以為個人提供他們所需的支持，以持久改變他們的生活方式並改善他們的整體健康和福祉。

減磅有什麼好處？

對你來說，減磅可能是為了感覺更好、精力充沛或穿上你最喜歡的衣服。所有這些都是減磅的重要理由，但你知道嗎，研究表明，體重減輕 5 公斤可立即帶來健康益處，例如：

- 降低血壓
- 降低血液中的膽固醇
- 改善血糖控制
- 改善活動能力並減少疼痛，生活質量、自尊和抑鬱也可能得到改善，即使體重減輕不多



社區體重管理服務

我的轉介會得到什麼？

通過你的 NHSGGC 轉介，你將獲得一個為期12週的免費會員資格，這使你可以從我們的兩個外部合作夥伴之一獲得的現場和在線支持 (Slimming World or WeightWatchers)。這種支持包括：



每週與教練面對面的工作坊



虛擬工作坊的時間表



提供飲食 / 身體活動 / 睡眠跟踪的應用程序



數以千計的食譜



無器械鍛煉



社交團體 - 24/7
接駁教練

我們將為你提供有關如何存取和充份利用你的工作坊和應用程序的詳細說明。如果你定期參加工作坊並成功減磅，你可能有資格再獲得12週的會員資格。



專業體重管理服務

專業體重管理服務由營養師、心理學家和物理治療師組成的團隊提供。

根據你的需要，在提供飲食建議的同時，還提供心理方法和身體活動指導。這種方法將幫助你確定克服減磅障礙的方法。在適當的情況下，可以考慮將減磅藥物和手術作為該計劃的一部份。






我的轉介會得到什麼？

- 初步電話評估
- 在線小組會議，提供量身定制的建議和提問機會
 - » 基於靈活的健康飲食計劃的個人飲食處方
 - » 關於身體活動的指導
 - » 行為改變方法，包括處理失誤
 - » 小組內的同伴支持
 - » 支持你的書面和在線資源
- 提供支持減肥的心理方法，包括教育講座、小組和一對一支持
 - » 物理治療電話諮詢和資源，以支持或提高你的健康水平、肌肉力量和耐力


轉介信息

體重管理服務有兩種轉介途徑:

- 如果你患有糖尿病、心臟病或曾經中風並且超重，那麼你可以在我們的網站上自行轉診
- 或者你可以與你的醫事人員（例如全科醫生、護士、營養師或物理治療師）了解我們的服務和推薦選項

一旦我們收到你的轉介，NHSGGC 工作人員將與你聯絡，為你指定最合適的服務，並回答你可能提出的任何問題。你也可以致電我們：  **0141 211 3379**

(週一至週五，上午 8.00 至下午 4.00)，可以提供口譯員。

如果你超重並且最近被診斷出患有**2型糖尿病**，2型糖尿病中心將自動與你聯絡，討論你參加體重管理服務的選擇。你也可以致電我們：  **0141 531 8901**

(週一至週五，上午 8.30 至下午 4.30)

瀏覽  www.nhsggc.scot/weightmanagement

或者掃描二維碼，如果你需要有關服務或無障礙格式，例如大字體、盲文或社區語言的更多信息。



我要參加哪種服務？

根據你的病史和個人需要，我們的 NHSGGC 工作人員將指導你獲得你所在地區最合適的服務。

我要花多少錢？

不需要！這項服務免費提供給居住在 Greater Glasgow and Clyde 地區的超重和有一系列相關健康狀況的病人。

監測你的健康

重要的是，你要繼續監測你的健康狀況，並向你的全科醫生或醫事人員尋求指導。體重管理服務不監測或治療特定疾病，如糖尿病。

如果你對自己的狀況有疑慮，請務必與你的全科醫生或醫事人員討論。



聯絡方式

 **0141 211 3379**

 **www.nhsggc.scot/weightmanagement**