

Polski



Chcesz schudnąć?

Może Ci w tym pomóc skorzystanie z usług w zakresie kontrolowania masy ciała, które są świadczone mieszkańcom Glasgow and Clyde.



Podjmij pierwsze kroki w kierunku zdrowszego i szczęśliwszego życia.

Aktywność fizyczna i zdrowa, zbilansowana dieta są ważne nie tylko dla naszego zdrowia fizycznego, ale także emocjonalnego i psychicznego. Usługi w zakresie kontrolowania masy ciała świadczone w ramach NHS Greater Glasgow & Clyde zapewniają wymagane wsparcie, aby wprowadzić trwałe zmiany w stylu życia oraz poprawić ogólny stan zdrowia i samopoczucie.

Jakie są korzyści płynące z utraty wagi?

Zmniejszenie masy ciała może skutkować lepszym samopoczuciem, większą energią, a także możliwością powrotu do ulubionych ubrań. Wszystkie z wymienionych korzyści stanowią świetny powód, aby schudnąć, ale czy wiesz, że badania pokazują, iż zmniejszenie wagi o 5 kg powoduje natychmiastowe korzyści zdrowotne, takie jak:

- Niższe ciśnienie krwi
- Niższy poziom cholesterolu we krwi
- Lepsza kontrola poziomu cukru we krwi
- Poprawa mobilności i zmniejszenie dolegliwości bólowych, poprawa jakości życia i poczucia własnej wartości; stany depresyjne również mogą ulec poprawie, nawet przy niewielkiej utracie wagi.



Usługi w zakresie kontrolowania masy ciała skierowane do mieszkańców

Co otrzymam w ramach skierowania?

W ramach swojego skierowania do NHSGGC uzyskasz bezpłatne 12-tygodniowe członkostwo, które daje dostęp do wsparcia bezpośredniego i online jednego z naszych dwóch partnerów zewnętrznych (Slimming World lub WeightWatchers). Pomoc ta obejmuje:



Cotygodniowe stacjonarne warsztaty z trenerem



Harmonogram warsztatów wirtualnych



Aplikacja umożliwiająca śledzenie diety/aktywności fizycznej/snu



Tysiące przepisów



Treningi bez sprzętu



Wsparcie społeczności - dostęp do trenera 24/7

Otrzymasz od nas szczegółowe instrukcje, jak uzyskać dostęp do warsztatów i aplikacji oraz jak najlepiej z nich korzystać. Jeśli będziesz regularnie uczestniczyć w warsztatach i uda ci się schudnąć, możesz zakwalifikować się do kolejnego 12-tygodniowego członkostwa.

Slimming
WORLD
Partnerships



Specjalistyczne usługi w zakresie kontrolowania masy ciała

Specjalistyczne usługi w zakresie kontrolowania masy ciała są świadczone przez zespół dietetyków, psychologów i fizjoterapeutów.

Pomoc psychologiczna i poradnictwo dotyczące aktywności fizycznej są zapewniane w tym samym czasie, co dostosowane do Twoich potrzeb porady dietetyczne. Takie podejście pomoże ci zidentyfikować sposoby przezwyciężenia barier utrudniających utratę wagi. W uzasadnionych przypadkach w ramach programu będzie można rozważyć zastosowanie leków odchudzających czy zabiegu chirurgicznego.





Co otrzymam w ramach skierowania?

- Wstępna ocena, która odbędzie się przez telefon
- Sesje grupowe online z dostosowanymi do Twoich potrzeb poradami i możliwością zadawania pytań
 - » Indywidualna dieta oparta na elastycznym planie zdrowego odżywiania
 - » Wskazówki dotyczące aktywności fizycznej
 - » Metody zmiany zachowania, w tym radzenia sobie z chwilami słabości
 - » Wsparcie grupy
 - » Materiały tekstowe i online zawierające pomocne informacje
- Pomoc psychologiczna, która obejmuje rozmowy edukacyjne, a także wsparcie grupowe i indywidualne
 - » Telefoniczna konsultacja z fizjoterapeutą i metody pomagające lub zwiększające poziom sprawności, siłę mięśni i wytrzymałość

Informacje dotyczące skierowania

Istnieją dwa sposoby skierowania do usług zajmujących się kontrolowaniem masy ciała:

- Osoby z nadwagą cierpiące na cukrzycę, chorobę serca lub po przebytych udarze mogą wysłać zgłoszenie korzystając z naszej strony internetowej
- Możesz również wybrać drugą opcję i porozmawiać ze swoim specjalistą ochrony zdrowia (np. lekarzem rodzinnym, pielęgniarką, dietetykiem lub fizjoterapeutą) o naszych usługach i opcjach dotyczących skierowania

Po otrzymaniu Twojego skierowania, skontaktują się z Tobą pracownicy NHSGGC, aby przypisać Cię do stosownych usług i odpowiedzieć na wszelkie pytania. Możesz również do nas zadzwonić:


 **0141 211 3379**

(od poniedziałku do piątku, w godzinach 8:00 - 16:00). Istnieje możliwość skorzystania z pomocy tłumacza.

Jeśli masz nadwagę i zdiagnozowano u Ciebie niedawno **cukrzycę typu 2**, automatycznie skontaktuje się z Tobą Centrum Cukrzycy Typu 2 w celu omówienia opcji dotyczących dostępnych usług zapewniających wsparcie w zakresie kontroli wagi. Możesz również do nas zadzwonić:

 **0141 531 8901**

(poniedziałek-piątek, 8:30 – 16:30).

Odwiedź www.nhsggc.scot/weightmanagement 
lub zeskanuj kod QR, jeśli potrzebujesz dodatkowych informacji na temat usług lub dostępnych formatów, takich jak duży druk, alfabet Braille'a lub język.



Z jakich usług będę korzystać?

W zależności od historii medycznej i osobistych potrzeb, nasi pracownicy NHSGGC skierują Cię do najbardziej odpowiedniej usługi w Twojej okolicy.

Ile będzie mnie to kosztować?

Nic! Usługa ta jest bezpłatna dla pacjentów mieszkających na obszarze Greater Glasgow and Clyde, którzy mają nadwagę i cierpią na szereg powiązanych schorzeń.

Monitorowanie stanu zdrowia

Ważne jest, aby w dalszym ciągu monitorować stan swojego zdrowia i korzystać z porad lekarza rodzinnego lub innego pracownika ochrony zdrowia. Organizacja świadcząca usługi w zakresie kontrolowania masy ciała nie monitoruje ani nie leczy określonych chorób, takich jak cukrzyca.

Jeśli masz obawy dotyczące swojego stanu zdrowia, omów je ze swoim lekarzem rodzinnym lub innym pracownikiem ochrony zdrowia.



Dane kontaktowe

 **0141 211 3379**

 **www.nhsggc.scot/weightmanagement**