

Punjabi



ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

ਗਲਾਸਗੋ ਅਤੇ ਕਲਾਈਡ ਵਜ਼ਨ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



ਸਿਹਤਮੰਦ, ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਹੋਣ ਵੱਲ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ।

ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣਾ ਨਾ ਕੇਵਲ ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਵਾਸਤੇ, ਸਗੋਂ ਸਾਡੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। NHS ਗ੍ਰੇਟਰ ਗਲਾਸਗੋ ਅਤੇ ਕਲਾਈਡ ਦੀ ਵਜ਼ਨ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸੇਵਾ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਸਥਾਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਕੀ ਫਾਇਦੇ ਹਨ?

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਵਧੇਰੇ ਊਰਜਾ ਰੱਖਣਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨਪਸੰਦ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਿੱਟ ਹੋਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਹੀ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਕਾਰਨ ਹਨ ਪਰ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਖੋਜ ਇਹ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ 5 ਕਿ.ਗ੍ਰਾ. ਭਾਰ ਘਟਣ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਤੁਰੰਤ ਸਿਹਤ ਲਾਭਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਘੱਟ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ
- ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦਾ ਘਟਣਾ
- ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ
- ਚੱਲਣ-ਫਿਰਨ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਅਤੇ ਘੱਟ ਹੋਈਆਂ ਪੀੜਾਂ ਅਤੇ ਦਰਦਾਂ, ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵਤਾ, ਸਵੈ-ਮਾਣ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਭਾਰ ਘਟਣ ਨਾਲ



ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵੇਟ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਸਰਵਿਸ

ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੇ ਰੈਫਰਲ ਨਾਲ ਕੀ ਮਿਲੇਗਾ?

ਤੁਹਾਡੀ NHSGHC ਰੈਫਰਲ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ 12-ਹਫ਼ਤੇ ਦੀ ਮੁਫ਼ਤ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਭਾਈਵਾਲਾਂ (ਸਲਿਮਿੰਗ ਵਰਲਡ ਜਾਂ ਵੇਟਵਾਚਰਜ਼) ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਖੁਦ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਕੇ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਹਾਇਤਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:



ਕੋਚ ਦੇ ਨਾਲ
ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਆਹਮਣੇ-
ਸਾਹਮਣੇ ਦੀਆਂ
ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ



ਵਰਚੁਅਲ
ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਦੀ
ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ



ਖੁਰਾਕ/ਸਰੀਰਕ
ਗਤੀਵਿਧੀ/ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਟ੍ਰੈਕ
ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਐਪ



ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਪਕਵਾਨ-ਵਿਧੀਆਂ



ਉਪਕਰਣ-ਮੁਕਤ
ਕਸਰਤ



ਸਮਾਜਿਕ ਭਾਈਚਾਰਾ
- ਇੱਕ ਕੋਚ ਤੱਕ
24/7 ਪਹੁੰਚ

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਸਤਰਿਤ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਵਾਂਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਅਤੇ ਐਪ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਕਾਇਦਾ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰੀ ਭਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਹੋਰ 12-ਹਫ਼ਤੇ ਦੀ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ ਵਾਸਤੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਂ।



ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਵਜ਼ਨ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸੇਵਾ

ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਵੇਟ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਸਰਵਿਸ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਅਤੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਦੀ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਹੁੰਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਸਰਜਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਉਚਿਤ ਹੋਵੇ।





ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੇ ਰੈਫਰਲ ਨਾਲ ਕੀ ਮਿਲੇਗਾ?

- ਇੱਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਟੈਲੀਫੋਨ ਮੁਲਾਂਕਣ
- ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਦੇ ਨਾਲ ਔਨਲਾਈਨ ਗਰੁੱਪ ਸੈਸ਼ਨ
 - » ਇੱਕ ਲਚਕਦਾਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਨੁਸਖਾ
 - » ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ
 - » ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀਆਂ ਪਹੁੰਚਾਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲੈਪਸ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ
 - » ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪੀਅਰ ਸਹਾਇਤਾ
 - » ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲਿਖਤੀ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਸਰੋਤ
- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪਹੁੰਚ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਗੱਲਬਾਤ, ਸਮੂਹਾਂ ਅਤੇ ਆਹਮਣੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਾਲ।
 - » ਸਰੀਰਕ-ਚਿਕਿਤਸਾ ਬਾਰੇ ਟੈਲੀਫੋਨ 'ਤੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫਿੱਟਨੈਸ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੋਤ

ਰੈਫਰਲ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਭਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸੇਵਾ ਲਈ ਦੋ ਰੈਫਰਲ ਮਾਰਗ ਹਨ:

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਦੌਰਾ ਪਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੀ.ਪੀ., ਨਰਸ, ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਰੈਫਰਲ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ NHSGGC ਦੇ ਸਟਾਫ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਚਿਤ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਵੀ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

☎ 0141 211 3379

(ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8.00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4.00 ਵਜੇ)। ਦੁਬਾਸ਼ੀਏ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ **ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼** ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਹੱਥ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਭਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਵੀ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

☎ 0141 531 8901

(ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8.30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4.30 ਵਜੇ)।

🌐 www.nhsggc.scot/weightmanagement 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੇਵਾ ਜਾਂ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਫਾਰਮੈਟ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੱਡੇ ਪ੍ਰਿੰਟ, ਬਰੇਲ ਲਿਪੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਭਾਈਚਾਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।



ਮੈਂ ਕਿਹੜੀ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਵਾਂਗਾ?

ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਡੀਕਲ ਇਤਿਹਾਸ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਲੋੜਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਸਾਡਾ NHSGQC ਸਟਾਫ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਉਚਿਤ ਸੇਵਾ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਕਰੇਗਾ।

ਇਸ ਦੀ ਕੀਮਤ ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਪਵੇਗੀ?

ਕੁਝ ਨਹੀਂ! ਇਹ ਸੇਵਾ ਗਰੇਟਰ ਗਲਾਸਗੋ ਅਤੇ ਕਲਾਈਡ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਉਹਨਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕਈ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੋਂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲਓ। ਵਜ਼ਨ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸੇਵਾ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।



ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ

 0141 211 3379

 www.nhsggc.scot/weightmanagement