

Romanian



Doriți să pierdeți în greutate?

Serviciile de gestionare a greutateii din Glasgow și Clyde vă pot ajuta.



Faceți primii pași către o persoană mai sănătoasă și mai fericită.

Activitatea fizică și o alimentație sănătoasă și echilibrată sunt importante nu numai pentru sănătatea noastră fizică, ci și pentru sănătatea noastră emoțională și mentală. Serviciul de gestionare a greutății din cadrul NHS Greater Glasgow & Clyde poate oferi persoanelor sprijinul de care au nevoie pentru a face schimbări de durată în stilul lor de viață și pentru a-și îmbunătăți sănătatea și bunăstarea generală.

Care sunt beneficiile scăderii în greutate?

Scăderea în greutate pentru dumneavoastră poate fi pentru a vă simți mai bine, pentru a avea mai multă energie sau pentru a intra în hainele dumneavoastră preferate. Toate acestea sunt motive excelente pentru a slăbi, dar știați că cercetările au demonstrat că o pierdere în greutate de 5 kg are ca rezultat beneficii imediate pentru sănătate, cum ar fi:

- Tensiunea arterială scăzută
- Scăderea colesterolului din sânge
- Controlul îmbunătățit al zahărului din sânge
- Mobilitatea îmbunătățită și reducerea durerilor, calitatea vieții, stima de sine și depresia se pot îmbunătăți, de asemenea, chiar și în cazul unei pierderi mici de greutate.



Serviciul comunitar de gestionare a greutății

Ce voi primi odată cu sesizarea mea?

Odată cu recomandarea NHSGGC, veți primi un abonament gratuit de 12 săptămâni care vă oferă acces la o combinație de sprijin în persoană și online de la unul dintre cei doi parteneri externi ai noștri (Slimming World sau WeightWatchers). Acest sprijin include:



Ateliere săptămânale față în față cu un antrenor



Un calendar de ateliere virtuale



O aplicație care asigură urmărirea dietei / activității fizice / somnului



Mii de rețete



Echipamente de sport gratuite



Comunitatea socială
- Acces 24/7 la un antrenor

Vă vom oferi instrucțiuni detaliate despre cum să accesați și să profitați la maximum de atelierele dumneavoastră și de aplicație. Dacă participați cu regularitate la ateliere și reușiți să pierdeți în greutate, ați putea fi eligibil pentru un abonament suplimentar de 12 săptămâni.



Serviciul specializat în managementul greutateii

Serviciul specializat de gestionare a greutateii este asigurat de o echipă de dieteticieni, psihologi și fizioterapeuți.

Abordările psihologice și îndrumările privind activitatea fizică sunt oferite alături de sfaturi dietetice, adaptate nevoilor dumneavoastră. Această abordare vă va ajuta să identificați modalități de a depăși barierele în calea pierderii în greutate. Medicamentele pentru pierderea în greutate și intervenția chirurgicală pot fi luate în considerare ca parte a programului, dacă este cazul.





Ce voi primi odată cu sesizarea mea?

- O primă evaluare telefonică
- Sesiuni de grup online cu sfaturi personalizate și posibilitatea de a pune întrebări
 - » O rețetă dietetică personală bazată pe un plan flexibil de alimentație sănătoasă
 - » Ghidul privind activitatea fizică
 - » Abordări de schimbare a comportamentului, inclusiv abordarea eșecurilor
 - » Sprijin reciproc în cadrul grupului
 - » Resurse scrise și online care să vă sprijine
- Sunt disponibile abordări psihologice pentru a sprijini pierderea în greutate, cu discuții educaționale, grupuri și sprijin individual.
 - » Consultații telefonice de fizioterapie și resurse pentru a vă susține sau a vă crește nivelul de fitness, forța și rezistența musculară

Informații de referință

Există două căi de trimitere la Serviciul de gestionare a greutateii:

- Dacă aveți diabet zaharat, boli de inimă sau ați avut anterior un accident vascular cerebral și sunteți supraponderal, atunci vă puteți auto-referi pe site-ul nostru.
- Sau puteți vorbi cu profesionistul dumneavoastră din domeniul sănătății (de exemplu, medicul de familie, asistenta medicală, dieteticianul sau fizioterapeutul) despre serviciul nostru și opțiunile de trimitere.

După ce am primit sesizarea dumneavoastră, veți fi contactat de către personalul NHSGGC pentru a vă desemna serviciul cel mai adecvat și pentru a răspunde la orice întrebare pe care o aveți. De asemenea, ne puteți suna la:

 **0141 211 3379**

(de luni până vineri, între orele 8.00-16.00). Se pot asigura servicii de traducere.

Dacă sunteți supraponderal și ați fost diagnosticat recent cu **diabet zaharat de tip 2**, veți fi contactat automat de către centrul de diabet zaharat de tip 2 pentru a discuta opțiunile dumneavoastră de a participa la un serviciu de gestionare a greutateii. De asemenea, ne puteți suna la:

 **0141 531 8901**

(de luni până vineri, între orele 8.30-16.30).

Vezi  www.nhsggc.scot/weightmanagement

sau scanați codul QR dacă aveți nevoie de informații suplimentare despre serviciu sau de un format accesibil, cum ar fi caractere mari, braille sau o limbă comunitară.



La ce serviciu voi participa?

În funcție de istoricul dumneavoastră medical și de nevoile personale, personalul NHSGGC vă va îndruma către cel mai potrivit serviciu din zona dumneavoastră.

Cât mă va costa?

Nimic! Acest serviciu este gratuit pentru pacienții care locuiesc în zona Greater Glasgow and Clyde și care sunt supraponderali și au o serie de afecțiuni asociate.

Monitorizarea sănătății dumneavoastră

Este important să continuați să vă monitorizați starea de sănătate și să solicitați îndrumări de la medicul de familie sau de la un profesionist din domeniul sănătății. Serviciul de gestionare a greutății nu monitorizează sau tratează afecțiuni specifice, cum ar fi diabetul.

Dacă aveți îngrijorări cu privire la starea dumneavoastră de sănătate, discutați întotdeauna cu medicul de familie sau cu un profesionist din domeniul sănătății.



Detalii de contact

 **0141 211 3379**

 **www.nhsggc.scot/weightmanagement**