

Urdu



کیا آپ وزن کم کرنا چاہتے ہیں؟

گلاسگو اور کلائڈ ویٹ مینجمنٹ سروسز مدد کرسکتے ہیں۔



صحت مند، خوش حال آپ کی طرف پہلا قدم اٹھائیں۔

جسمانی طور پر متحرک رہنا اور صحت مند متوازن غذا کھانا نہ صرف ہماری جسمانی صحت بلکہ ہماری جذباتی اور ذہنی صحت کے لئے بھی ضروری ہے۔ این ایچ ایس گریٹر گلاسگو اور کلائڈ کی ویٹ مینجمنٹ سروس افراد کو ان کے طرز زندگی میں دیرپا تبدیلیاں لانے اور ان کی مجموعی صحت اور تندرستی کو بہتر بنانے کے لئے ضروری مدد فراہم کرسکتی ہے۔

وزن کم کرنے کے فوائد کیا ہیں؟

آپ کے لئے وزن کم کرنا بہتر محسوس کرنے، زیادہ توانائی حاصل کرنے یا اپنے پسندیدہ کپڑوں میں فٹ ہونے کے بارے میں ہوسکتا ہے۔ یہ سب وزن کم کرنے کی بڑی وجوہات ہیں لیکن کیا آپ جانتے ہیں کہ تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ 5 کلوگرام وزن میں کمی کے نتیجے میں فوری صحت کے فوائد حاصل ہوتے ہیں جیسے:

- کم بلڈ پریشر
- خون میں کولیسٹرول کی کمی
- بلڈ شوگر کنٹرول میں بہتری
- بہتر نقل و حرکت اور درد اور تکلیف میں کمی، معیار زندگی، خود اعتمادی اور افسردگی میں بھی بہتری آسکتی ہے، یہاں تک کہ وزن میں کمی کی تھوڑی مقدار کے ساتھ بھی



کمیونٹی وزن کے انتظام کی خدمت

مجھے اپنے حوالہ سے کیا ملے گا؟

آپ کے NHSGGC ریفرل کے ساتھ آپ کو مفت 12 ہفتوں کی رکنیت ملے گی جو آپ کو ہمارے دو بیرونی شراکت داروں میں سے ایک سے ذاتی اور آن لائن مدد کے مرکب تک رسائی فراہم کرتی ہے۔
(سلمنگ ورلڈ یا ویٹ واچرز (Slimming World or WeightWatchers))۔ اس تعاون میں شامل ہیں:

کوچ کے ساتھ ہفتہ وار روبرو ورکشاپس



ورچوئل ورکشاپس کا ایک ٹائم ٹیبل



غذا / جسمانی سرگرمی / نیند کی ٹریکنگ فراہم کرنے والی ایپ



ہزاروں ترکیبیں



آلات کے بغیر ورزشیں



سماجی برادری - 7/24 ایک کوچ تک رسائی



ہم آپ کو اپنی ورکشاپس اور ایپ تک رسائی حاصل کرنے اور زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانے کے بارے میں تفصیلی ہدایات فراہم کریں گے۔ اگر آپ باقاعدگی سے ورکشاپس میں شرکت کرتے ہیں اور وزن کم کرنے میں کامیاب رہتے ہیں تو آپ مزید 12 ہفتوں کی رکنیت کے اہل ہوسکتے ہیں۔

Slimming
WORLD
Partnerships



ماہر وزن مینجمنٹ سروس

اسپیشلسٹ ویٹ مینجمنٹ سروس غذائی ماہرین، ماہر نفسیات اور فزیوتھراپسٹ کی ایک ٹیم کے ذریعہ فراہم کی جاتی ہے۔

نفسیاتی نقطہ نظر اور جسمانی سرگرمی کی رہنمائی آپ کی ضروریات کے مطابق غذائی مشورے کے ساتھ فراہم کی جاتی ہے۔
یہ نقطہ نظر آپ کو وزن میں کمی کی رکاوٹوں پر قابو پانے کے طریقوں کی شناخت کرنے میں مدد کرے گا۔ وزن میں کمی کی ادویات اور سرجری کو پروگرام کا حصہ سمجھا جاسکتا ہے جہاں مناسب ہو۔





مجھے اپنے حوالہ سے کیا ملے گا؟

- ایک ابتدائی ٹیلی فون تشخیص
- مناسب مشورہ اور سوالات پوچھنے کے موقع کے ساتھ آن لائن گروپ سیشن
- « لچکدار صحت مند کھانے کے منصوبے پر مبنی ایک ذاتی غذا کا نسخہ
- « جسمانی سرگرمی کے بارے میں رہنمائی
- « روپے میں تبدیلی کے طریقے، بشمول کوتاہیوں سے نمٹنا
- « گروپ کے اندر ساتھیوں کا تعاون
- « آپ کی مدد کے لئے تحریری اور آن لائن وسائل
- وزن میں کمی میں مدد کے لئے نفسیاتی نقطہ نظر دستیاب ہیں، تعلیمی بات چیت، گروپوں میں اور روبرو تعاون کے ساتھ۔
- « فزیوتھراپی ٹیلی فون مشاورت اور آپ کی فٹنس کی سطح، پٹھوں کی طاقت اور برداشت میں مدد یا اضافہ کرنے کے لئے وسائل

حوالہ جات کی معلومات

ویٹ مینجمنٹ سروس کے لئے دو ریفرل راستے ہیں:

- اگر آپ کو ذیابیطس، دل کی بیماری ہے یا پہلے فالج ہوا ہے اور زیادہ وزن ہے تو آپ ہماری ویب سائٹ پر خود سے حوالہ دے سکتے ہیں۔
- یا آپ ہماری خدمات اور ریفرل اختیارات کے بارے میں اپنے ہیلتھ پروفیشنل (جیسے جی پی، نرس، ڈائٹیشن یا فزیوتھراپسٹ) سے بات کر سکتے ہیں۔

ایک بار جب ہمیں آپ کا ریفرل مل جاتا ہے تو آپ کو NHSGGC کے عملے کی طرف سے رابطہ کیا جائے گا تاکہ آپ کو سب سے مناسب خدمت میں مقرر کیا جاسکے اور آپ کے کسی بھی سوال کا جواب دیں۔ آپ ہمیں اس پر بھی کال کر سکتے ہیں:



01412113379

(سوموار-جمعہ، صبح 8.00 بجے سے شام 4:00 بجے تک)۔ مترجم فراہم کیے جا سکتے ہیں۔

اگر آپ کا وزن زیادہ ہے اور حال ہی میں ٹائپ 2 ذیابیطس کی تشخیص ہوئی ہے تو آپ کو وزن کے انتظام کی خدمت میں شرکت کے لئے اپنے اختیارات پر تبادلہ خیال کرنے کے لئے ٹائپ 2 ذیابیطس مرکز سے خود بخود رابطہ کیا جائے گا۔ آپ ہمیں اس پر بھی کال کر سکتے ہیں:



01415318901

(سوموار-جمعہ، صبح 8.30 بجے سے شام 4:30 بجے تک)۔



www.nhsggc.scot/weightmanagement ملاحظہ کریں

یا اگر آپ کو سروس یا قابل رسائی فارمیٹ کے بارے میں مزید معلومات کی ضرورت ہے تو کیو آر کوڈ کو اسکین کریں، جیسے بڑے پرنٹ، بریل یا کمیونٹی زبان۔



میں کس خدمت میں شرکت کروں گا؟

آپ کی طبی تاریخ اور ذاتی ضروریات پر منحصر ہے، ہمارا NHSGGC عملہ آپ کو آپ کے علاقے کے اندر سب سے مناسب خدمت کی طرف ہدایت کرے گا۔

یہ مجھے کتنی لاگت میں پڑے گا؟

کچھ نہیں! یہ خدمت گریٹر گلاسگو اور کلائڈ علاقے میں رہنے والے مریضوں کے لئے مفت ہے جو زیادہ وزن والے ہیں اور متعلقہ صحت کے حالات کا ایک سلسلہ رکھتے ہیں۔

اپنی صحت کی نگرانی کرنا

یہ ضروری ہے کہ آپ اپنی صحت کے حالات کی نگرانی جاری رکھیں اور اپنے جی پی یا صحت کے پیشہ ور سے رہنمائی حاصل کریں۔ ویٹ مینجمنٹ سروس ذیابیطس جیسے مخصوص حالات کی نگرانی یا علاج نہیں کرتی ہے۔

اگر آپ کو اپنی حالت کے بارے میں خدشات ہیں تو، ہمیشہ اپنے جی پی یا صحت کے پیشہ ور سے اس پر تبادلہ خیال کریں۔



رابطے کی تفصیلات

01412113379 

www.nhsggc.scot/weightmanagement 