

هل تريد/ين فقدان الوزن؟

يمكن لخدمات إدارة الوزن في
غلاسكو وكلايد مساعدتك



اتخذي أولى خطواتك لتكوني أكثر صحة
وسعادة ونحافة.

معلومات الإحالة

كيف تتم الإحالة؟

انظري/ي إذا كان بإمكانك الانضمام للبرنامج عبر موقع الإنترنت أدناه أو التحدث إلى طبيبك حول إحالتك. بمجرد أن نتسلم إحالتك، سيتم الاتصال بك من قبل عضو في مركز إدارة الوزن التابع لهيئة خدمات الصحة الوطنية لغلاسكو وكلايد الكبرى لمناقشة الخدمة التي سيتم توجيهك إليها وللإجابة عن أية أسئلة قد تكون لديك. يمكنك أيضًا الاتصال بنا على 0141 211 3379 (من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 8 صباحًا حتى 4 مساءً) وسنعاود الاتصال بك. يمكننا توفير مترجمين فوريين.

هل يمكنني اختيار الخدمة التي سأراجعها؟

اعتمادًا على ظروفك الصحية الفردية واحتياجاتك الشخصية، سيقوم موظفو مركز إدارة الوزن لدينا بتوجيهك إلى الخدمة الأكثر ملاءمة.

كم سيكلفني ذلك؟

لشيء، هذه الخدمة مجانية للمرضى الذين يعيشون في منطقة غلاسكو وكلايد الكبرى والذين يعانون من زيادة الوزن ولديهم مجموعة من الحالات المرضية ذات الصلة.

حول صحتك

من المهم أن تستمري/ي في مراقبة أوضاعك الصحية وطلب التوجيه من طبيبك العام أو أخصائية في مجال الصحة. لا تقوم خدمة إدارة الوزن بمراقبة أو علاج حالات معينة مثل مرض السكري. إذا كانت لديك مخاوف بشأن حالتك الصحية، فيرجى مناقشة ذلك مع طبيبك العام أو أخصائية في مجال الرعاية الصحية.

ماهي فوائد فقدان الوزن؟

قد يكون فقدان الوزن بالنسبة لك هو الشعور بالتحسن، أو اكتساب المزيد من الطاقة أو ارتداء ملابسك المفضلة. كل هذه أسباب رائعة لفقدان الوزن، ولكن هل تعلم/ين أن الأبحاث توضح أن فقدان الوزن بمقدار 5 كيلوغرامات يؤدي إلى فوائد صحية فورية مثل:

- خفض ضغط الدم
 - خفض نسبة الكوليسترول في الدم
 - تحسين السيطرة على نسبة السكر في الدم
 - تحسين الحركة وتخفيف الأوجاع والآلام
- قد تتحسن أيضًا جودة الحياة والثقة بالنفس والاكتماب حتى مع فقدان الوزن بكميات صغيرة.

حول الخدمة المتخصصة في إدارة الوزن

يتم تقديم خدمة إدارة الوزن المتخصصة من قبل فريق خبير متعدد التخصصات من أخصائيي التغذية وأطباء علم النفس وأخصائيي العلاج الفيزيائي. يدرك الفريق أن العمل على فقدان وزنك هو عملية صعبة وتستغرق وقتاً طويلاً. من خلال برنامج تعليمي منظم لنمط الحياة، سيدعمك الفريق لوضع أهداف واقعية لتحقيق فقدان الوزن والحفاظ على الوزن المناسب على المدى الطويل.

يتم تقديم المناهج النفسية وإرشادات حول النشاط البدني جنباً إلى جنب مع النصائح الغذائية المصممة لاحتياجاتك، سيساعدك هذا الأسلوب على تحديد طرق للتغلب على العوائق التي تحول دون فقدان الوزن.

يمكن أخذ أدوية وجراحة فقدان الوزن في الاعتبار كجزء من البرنامج عندما تقتضي الحاجة.

ما الذي سأحصل عليه عندما ستم إحالتي؟

- تقييم ميدئي عبر الهاتف.
- جلسات جماعية عبر الإنترنت مع نواتج مخصصة وفرصة لطرح الأسئلة.
- وصف نظام غذائي شخصي مبني على برنامج أكل صحي مرتن
- توجيهات حول النشاط البدني.
- أسلوب لتغيير السلوك، بما في ذلك التعامل مع الهفوات.
- دعم الأقران داخل المجموعة.
- موارد مكتوبة لدعمك عبر الإنترنت.
- تتوفر على أساليب نفسية لدعم فقدان الوزن، مع محادثات تعليمية ومجموعات ودعم فردي.
- استشارة حول تمارين العلاج الطبيعي عبر الهاتف مع نواتج تتكيف مع مستوى قدرتك الحالية.
- موارد على الإنترنت حول النشاط البدني المبني على العلاج الطبيعي لدعم أو تعزيز مستويات لياقتك والقوة العضلية وقوة التحمل لديك.
- ستزودك بتعليمات مفصلة للانضمام إلى المجموعات عبر الإنترنت.

معلومات حول مراقبي الوزن (WW أو Weight Watchers)

ورش عمل WW مرحبة، محفزة، داعمة، وودية. إنها تحدث فرقاً كبيراً بالنسبة للأشخاص في عملية فقدان الوزن. يدير ورش العمل مدربون خبراء فقدوا هم أنفسهم الوزن بنجاح بمساعدة برنامج WW. لقد تعلموا كيفية التعامل مع تحديات فقدان الوزن ولديهم خبرة حقيقية في دعم الآخرين لتحقيق النجاح في فقدان الوزن. تتم كل أسبوع مناقشة موضوع حقيقي مختلف حول فقدان الوزن، كما يتم تبادل الأفكار والحلول وتقديم الدعم. يمكنك الحصول على دعم فردي وسري من مدرب WW الخاص بك.

ما الذي سأحصل عليه من خلال إحالتي؟

عند إحالتك من طرف هيئة خدمات الصحة الوطنية لـغلاسكو وكلايد الكبرى، ستحصل/ين على عضوية WW مجانية لمدة 12 أسبوعاً، والتي تمنحك الوصول إلى مزيج من الدعم الشخصي وعبر الإنترنت، بما في ذلك:

- ورش عمل أسبوعية وجهًا لوجه، بما فيها مراجعة صحية مع مدرب WW
- جدول زمني لورش العمل الافتراضية، يتم تقديمها عبر برنامج زوم من WW
- تطبيق WW للهواتف الذكية الذي يوفر
- تتبع النظام الغذائي/ النشاط البدني/ النوم
- أكثر من 5000 وصفة طعام
- تدريبات من دون معدات
- مجموعة اجتماعية مع إمكانية الوصول إلى مدرب طيلة أيام الأسبوع
- مكافآت - كسب نقاط والحصول على جوائز

سنقدم لك إرشادات مفصلة حول كيفية الوصول والاستفادة القصوى من ورش العمل الخاصة بك ومن تطبيق WW.

إذا كنت تحضر/ين ورش العمل بانتظام وفقدت 5% من وزنك على مدار 12 أسبوعاً، قد تتأهل/ين للحصول على عضوية لمدة 12 أسبوعاً إضافية.

