

Farsi



آیا میخواهید وزن خود را کاهش دهید؟

سرویس‌های مدیریت وزن گلاسکو و کلاید می‌توانند به شما کمک کنند.



گام‌های اول را به سوی یک زندگی سالمتر و خوشبخت‌تر بردارید.

فعالیت بدنی و تغذیه مناسب و متعادل نه تنها برای سلامت جسمی ما، بلکه برای سلامت روانی و عاطفی مان نیز اهمیت دارند. سرویس مدیریت وزن سازمان ملی خدمات بهداشتی (NHS) گلاسکو بزرگتر و کلاید می‌تواند به افراد کمک کند تا تغییرات دائمی در سبک زندگی خود ایجاد کنند و بهبودی کلی سلامت و آرامش را تجربه کنند.

مزایای کاهش وزن شامل چه مواردی می‌باشد؟

کاهش وزن برای شما ممکن است به معنای احساس بهتر، داشتن انرژی بیشتر یا اندازه شدن در لباس های مورد علاقه شما باشد. همه اینها دلایل بسیار خوبی برای کاهش وزن هستند، اما آیا می‌دانستید تحقیقات نشان می‌دهد که کاهش وزن ۵ کیلوگرمی فواید سلامتی فوری دارد، مانند:

- فشار خون پایین
 - کاهش کلسترول خون
 - بهبود کنترل قند خون
- بهبود تحرک و کاهش دردها، کیفیت زندگی، عزت نفس و افسردگی نیز ممکن است حتی با کاهش وزن کمی بهبود یابد.



خدمات مدیریت وزن جامعه

با ارجاع (معرفی نامه ام) چه چیزی دریافت خواهم کرد؟

با ارجاع NHSGGC خود، یک عضویت رایگان 12 هفته ای دریافت خواهید کرد که به شما امکان می دهد به ترکیبی از پشتیبانی حضوری و آنلاین یکی از دو شریک خارجی ما دسترسی داشته باشید. دنیای لاغری یا (WeightWachers) این پشتیبانی شامل:



کارگاه های هفتگی
حضور با مربی



جدول زمانی کارگاه
های مجازی



برنامه ای که رهگیری
رژیم غذایی / فعالیت
بدنی / خواب را ارائه می
دهد



هزاران دستور غذا



تمرینات بدون
تجهیزات



گروه اجتماعی
-دسترسی ۲۴/۷ به یک مربی

ما به شما دستورالعمل های دقیقی درباره چگونگی دسترسی و بهره برداری حداکثر از کارگاه ها و برنامه فراهم خواهیم کرد. اگر به طور منظم در کارگاه ها شرکت کنید و موفق به کاهش وزن شوید، ممکن است برای عضویت ۱۲ هفته ای بعدی نیز واجد شرایط باشید.

Slimming
-WORLD-
Partnerships



سرویس ویژه مدیریت وزن

سرویس ویژه مدیریت وزن توسط تیمی از رژیم‌شناسان، روان‌شناسان و فیزیوتراپیست‌ها ارائه می‌شود. رویکردهای روانشناختی و راهنمایی درباره فعالیت‌های بدنی همراه با مشاوره تغذیه به شما ارائه می‌شود که به نیازهای شما تنظیم شده است. این رویکرد به شما کمک می‌کند راهکارهایی برای غلبه بر موانع کاهش وزن شناسایی کنید. در صورت لزوم، استفاده از داروهای کاهش وزن و جراحی همچنین به عنوان بخشی از برنامه ممکن است مورد بررسی قرار گیرد.





با معرفی نامه ام چه چیزی دریافت خواهیم کرد؟

- ارزیابی اولیه تلفنی
- جلسات گروهی آنلاین با مشاوره مناسب و فرصت پرسیدن سوال
- «یک نسخه رژیم غذایی شخصی بر اساس یک برنامه غذایی سالم انعطاف پذیر
- راهنمایی در مورد فعالیت بدنی
- رویکردهای تغییر رفتار، از جمله برخورد با خطاها
- حمایت همتایان در داخل گروه
- منابع مکتوب و آنلاین برای حمایت از شما
- رویکردهای روانشناختی برای حمایت از کاهش وزن، با گفتگوهای آموزشی، گروهی و پشتیبانی یک به یک در دسترس است
- «مشاوره تلفنی فیزیوتراپی و منابع برای حمایت یا افزایش سطح تناسب اندام، قدرت عضلانی و استقامت شما

اطلاعات معرفی نامه

دو مسیر ارجاع به خدمات مدیریت وزن وجود دارد:

• اگر دیابت، بیماری قلبی دارید یا قبلاً سکنه کرده اید و اضافه وزن دارید، می توانید به وب سایت ما مراجعه کنید.

• یا می توانید با متخصص سلامت خود (به عنوان مثال پزشک عمومی، پرستار، متخصص تغذیه یا فیزیوتراپیست) در مورد خدمات و گزینه های ارجاع ما صحبت کنید.

هنگامی که ارجاع شما را دریافت کردیم، کارکنان NHSGGC با شما تماس می گیرند تا شما را به مناسب ترین خدمات منصوب کنند) و به هر سؤالی که ممکن است داشته باشید پاسخ دهید. همچنین می توانید با ما تماس بگیرید:

☎ ۰۱۴۱۲۱۱۳۳۷۹

(دوشنبه تا جمعه، ۸ صبح تا ۱۶ بعد از ظهر). سرویس مترجم قابل ارائه می باشد.

اگر اضافه وزن دارید و اخیراً دیابت نوع ۲ برای شما تشخیص داده شده است، مرکز دیابت نوع 2 به طور خودکار با شما تماس می گیرد تا در مورد گزینه های خود برای شرکت در خدمات مدیریت وزن صحبت کنید. همچنین می توانید با ما تماس بگیرید:

☎ ۰۱۴۱۵۳۱۸۹۰۱

(دوشنبه تا جمعه، ۸:۳۰ صبح تا ۴:۳۰ بعد از ظهر).



اگر به اطلاعات بیشتری در مورد سرویس یا قالب قابل دسترسی نیاز دارید، مانند چاپ بزرگ، خط بریل یا زبان جامعه، کد QR را اسکن یا به سایت

مراجعه فرمایید. www.nhsggc.scot/weightmanagement 

در کدام خدمات شرکت خواهیم کرد؟

بسته به سابقه پزشکی و نیازهای شخصی شما، کارکنان NHSGGC ما شما را به مناسب ترین خدمات در منطقه خود راهنمایی می کنند.

چقدر برای من هزینه خواهد داشت؟

هیچ هزینه‌ای ندارد! این خدمات برای بیمارانی که در منطقه بزرگ گلاسکو و کلاید زندگی می کنند و دارای اضافه وزن هستند و دارای طیف وسیعی از شرایط بهداشتی مرتبط هستند رایگان است.

نظارت بر سلامت شما

مهم است که به نظارت بر وضعیت سلامت خود ادامه دهید و از پزشک عمومی یا متخصص بهداشت خود راهنمایی بگیرید. خدمات مدیریت وزن شرایط خاصی مانند دیابت را تحت نظر یا درمان نمی کند. اگر در مورد وضعیت خود نگرانی دارید، همیشه این موضوع را با پزشک عمومی یا متخصص بهداشت در میان بگذارید.



اطلاعات تماس



۰۱۴۱۲۱۱۳۳۷۹



www.nhsggc.scot/weightmanagement