

Kurdish



ئایا دهتهوئیت کئشت دابهزئینیت؟
خزمهتگوزاریهکانی جلهوکردنی کئشی
Glasgow and Clyde دهتهوئیت
یارمهتیت بدات.



بهکهمین ههنگاوهکان بنی بهر هو توپهکی تهندروستر و دلشادتر.

له پروی جهسته ییوه چالاکیبون و خواردنی خوراک تهندروستی هوسهنگ گرننگ نهک بو تهندروستی جهسته ییمان، بهلکو بو تهندروستی دهرونی و عهقلیمان. خزمهتگوزاری جلهوکردنی کیشی NHS Greater Glasgow & Clyde دهتوانیت پالیشتی دابینبکات بو تاکهکان که پیویستیانه تاوهکو گورانی دریزخایهن بکهن له شیوازی ژیان و تهندروستی و باشحالی گشتیان باشتر بکهن.

سوودهکاتی دابهزاندنی کیش چین؟

دابهزاندنی کیش بو تو رهنکه ههستکردن به باشتری و ههپوونی وزه ی زیاتر یاخود گونجاندنی جلو بهرگه دلخوازهکانت بیت له بهرتا. هه موو نه ماته هوی گهورهن بو دابهزاندنی کیش به لام نهوه دهزانیته که تو یژینهوهکان نهوه روون دهکهنهوه که که دابهزاندنی 5 کیلوگرام له کیش دهسته جی سوودی تهندروستی ههیه وهک:

- پهستانی خوینی نرمتر
- کولیسترۆلی خوینی کهمتر
- باشترکردنی جلهوکردنی شهکری خوین
- توانای جولهی باشتر و نازاری کهمتر و کوالیتی ژیان و لهخورازیبوون و باشتربوونی خه مۆکی و تهانهت به کهمیک دابهزاندنی کیش



خزمهتگوزاری جقاتی بۆ جلهوکردنی کیش

چیم دستدهکهوئیت کاتیک بۆ ئهوی دننیردریم؟

بهناردن له لایهن NHSGGC موه ئهئدامبوونی خۆرای 12 ههفتهییت دستدهکهوئیت که رینگهت پندهدات که دستت رابگات به تیکه لهیه که له پالیشنی رووبهروو و ئونلاین له لایهن یهکیک له ئه دوو هاوبهشمان (Sliming World یاخود WeightWatchers) ئهم پالیشتییه ئهمانه لهخۆدهگریت:



وۆرکشوی
ههفتهانهی
رووبهروو
لهگهل
راهینهریکدا



خشتهکاتی وۆرکشوپه
ئونلاینهکان

ههزارهها له
رهجهتهی خۆراک
دروستکردن



ئهپلیکەیشنیک
بۆ
بهواداچوونی
سیستمی
خۆراکی/چالاکی
جستههی/نوستن



دهستراگهشتنی 24/7
ی جقاتی کومه لایهتی
به راهینهریک



راهینانی وهرزشی
که تیابدا پیویستت به
نامیری وهرزشی نیه

ئیمه رینمایی دووردیژت پی ددهمین سهبارهت به چۆنیتی دهستراگهشتن و تهواو سوودبینین له راهینانه وهرزشیهکان و ئهپلیکەیشنهکه. ئهگهر تو بهشیهیهکی ریکویپیک ئامادهی وۆرکشوپهکان ببیت و سهرکهوتوووبیت له دابهزانندی کیشدا ئهوا دهگریت شیاوی 12 ههفتهی زیاتر له ئهئدامبوون بیت.

خزمهتگوزاری تایبهمندی جلهوکردنی کیش

خزمهتگوزاری تایبهمندی جلهوکردنی کیش له لایهن تیمیک له پزیشکانی خوراک دانهر ر دهرووناس و چارهسهرکهرانی فیزیکیهوه پیشکمش دهکرتیت. ریبازه دهروونیهکان و ریبهری چالاکی جهستهیی هاوشانی ناموزگاری سیستمی خوراکی دابندهکرتین و بهیپی پیداویستهیهکانی تو دانراون. نهم ریبازه یارمهتیت دهداث تاومکو نهو ریگیانه دیاری بکهیت تا سهرکهویت بهسهر نهو ئاستهنگانهی بهردهم دابهزانندی کیش. دهرمانی دابهزانندی کیش و نهشتهرگهری رهنکه وهک بهشیک له بهرنامهکه لهبهرچاو بگیرییت نهگهر گونجاوبوو.





چېم دەستەكمەنیت لهگەل نار دنهكه مەدا؟

- هەلسەنگاندنی سەرتایي لەسەر تەلەفون
- دانیشتی ئۆنلاین بەگروپ لهگەل ئامۆژگاری گونجاو و هەبوونی دەرفەت بۆ پرسیارکردن
- « دانانی سیستمی خۆراکی تاییەتی لەسەر بناغەیی پلاننکی گونجاوی خواردنی تەندروست
- « رینماییکردن سەبارەت بە چالاکی جەستەیی
- « ریبازەکانی گۆرینی رەفتار بە مامەلەکردنیش لهگەل لێپەراندنەکاندا
- « پالپشتی هاوێل لەناو گروپدا
- « سەرچاوەی نوسراو و ئۆنلاین بۆ پالپشتیکردنت
- ریبازی دەروونی بۆ پالپشتیکردن لە دابەزاندنی کیش بەردەستە لهگەل گەتوگۆی پەروەردەیی و پالپشتی بەگروپ و تاک بۆ تاکیش
- « راولێزی چارەسەری فیزیکی سەر تەلەفون و سەرچاوەکان بۆ پالپشتیت یاخود زیادکردنی ئاستی لەشولار ریکی و بەهیزی ماسولکە و خۆگری

زانبارى ناردن

دوو ريڭگاي ناردن هميه بولاي خزمهتگوزاري جلهوكردنى كيش:

- نهگەر نهخوشى شهكره و دلّت هميه ياخود لهم دوايپانهدا جهلتهى ميشك ليداوويت وكيشت زوره ئيدى دهنوانيت خوت رموانهى لامان بكهيت لهسر مالمپهرمهكمان
- ياخود دهنوانيت قسه بكهيت لهگهل كهسى پيشهپى تهنروستى خوت (بو نمونه، پزيشكى گشتى GP و پهرستار و پزيشكى خوراك دانهر ياخود چارهسر كهرى فيزيكى) سهبارت به خزمهتگوزاريهكهمان و بزاردهكانى ناردن

هسر كاتيك كه ناردنى تومان بهدهستگهشت نهوا پهمنديت پيوهمدكرت لهلايمن ستافى NHSGGC تاوهكو دياريت بكات بولاي شياوترين خزمهتگوزارى) و وهلامى هسر پرسياريك بداتوهه كه تو ههته. دهشتوانيت تهلهفونمان بو بكهيت بهم ژمارهيه:



01412113379

(دوشهممه-ههپنى، 8.00 بهياني-4.00 دونيوهرؤ). دهنوانريت وهرگير دابين بكرت.

نهگەر كيشت زوره و لهم دوايپانهدا توشى شهكره **جورى 2** بوويت نهوا بهشيوهيهكى ئوتوماتيكى لهلايمن ناوهندى شهكره **جورى 2** پهمنديت پيوه دهكرت تاوهكو بزاردهكانت تاوتوى بكرت بو نامادهبون لهلاى خزمهتگوزارى جلهوكردنى كيش. دهشتوانيت تهلهفونمان بو بكهيت بهم ژمارهيه:



01415318901

(دوشهممه-ههپنى، 8.30 بهياني-4.00 دونيوهرؤ).

سهردانى مالمپهر بكه



www.nhsggc.scot/weightmanagement

ياخود سكانى نهو كودى كيو ناره QR بكه نهگەر پيويستت به زانبارى زياتره سهبارت به خزمهتگوزاريهكه ياخود پيويستت به دهستر اگهشتنه به شتوازي ديكه ههروهك چاپى گهوره، زمانى نابيناپان ياخود زمانى جقات.



دەچمە لای کامە خزمەتگوزاری؟

لەسەر بناغەى میژووی پزیشکیت و پێداویستیه کەسیهکانت، ستافی NHSGGC دەتتیریت بۆ لای شیاوترین خزمەتگوزاری لەناوچەکەى خۆت

دەبیت چەند پارە دەم؟

هیچ! ئەم خزمەتگوزاریه خۆراییه بۆ ئێو نەخۆشانهى کە لە ناوچەى Greater Glasgow and Clyde دەژین کە کیشیان زۆره و زنجیریهک لە دۆخى تەندروستی هاوشیوهمیان ههیه.

چاودیریکردنی تەندروستیت

ئێوه گرنهگه که بەردەوام چاودیری دۆخى تەندروستیت بکەیت و داواى رێنمایی بکەیت لە پزیشکی گشتیت GP یاخود کەسى پێشیهی تەندروستی. خزمەتگوزاری جلهوکردنی کیش چاودیری یاخود مامەلەناکات لەگەڵ دۆخى تاییهتی وهک نەخۆشی شهکره.

ئەگەر نیهگرانیت لە دۆخهکەت، ههمیشه ئەمه لەگەڵ پزیشکی گشتیدا GP یاخود کەسى پێشیهی تەندروستیدا تاوتوئ بکە.



زانیاری په‌یوه‌ندی پپوه‌کردن

01412113379 

www.nhsggc.scot/weightmanagement 