

Mandarin



您想减肥吗？

格拉斯哥和克莱德地区体重管理服务可以为您提供帮助。



迈出第一步，让自己更健康、更快乐。

积极锻炼身体和健康均衡的饮食不仅对我们的身体健康很重要，而且对我们的情绪和心理健康也很重要。大格拉斯哥和克莱德地区国民保健体重管理服务可以为个人提供所需的支持，让他们的生活方式发生持久的变化，并改善他们的整体健康和福祉。

减肥的好处是什么？

对您来说，减肥可能是为了让您感觉更好，有更多的精力，或者穿上您最喜欢的衣服。所有这些都是减肥的好理由，但您知道吗，研究表明，减重5公斤就能带来立竿见影的健康益处，比如：

- 降低血压
- 降低血液中的胆固醇
- 改善血糖控制
- 改善行动能力，减少疼痛，生活质量、自尊心和抑郁症也可能得到改善，即使减重程度很小。



社区体重管理服务

通过转介我能获得什么？

通过大格拉斯哥和克莱德地区国民保健服务转介，您将获得12周的免费会员资格，您可以从我们的两个外部合作伙伴之一获得面对面和在线支持(瘦身世界(Slimming World)或慧丽轻体(WeightWatchers))。这种支持包括：



每周与教练进行面对面研讨会



虚拟研讨会的时间表



一个提供饮食/身体活动/睡眠跟踪的应用程序



数以千计的食谱



无器械锻炼



社会社区
- 24/7 全天候教练服务

我们会为您提供详细的指导，告诉您如何进入和充分利用您的研讨会和应用程序。如果您经常参加研讨会，并成功减肥，您将有资格再获得12周的会员资格。



专家体重管理服务

专家体重管理服务由一组营养师、心理学家和物理治疗师提供。
除了饮食建议外，还提供心理治疗方法和身体活动指导，根据您的需求量身定制。
这种方法将帮助您找到克服减肥障碍的途径。在适当的情况下，减肥药和手术可以作为计划的一部分。





通过转介我能获得什么？

- 初步电话评估
- 在线小组会议，提供有针对性的建议和提问的机会
 - » 基于灵活健康饮食计划的个人饮食处方
 - » 关于身体活动的指导
 - » 行为改变方法，包括处理失误
 - » 小组内的同伴支持
 - » 支持您的书面和在线资源
- 提供支持减肥的心理学方法，包括教育讲座、小组和一对一支持。
 - » 理疗电话咨询和资源，以支持或提高您的健康水平、肌肉力量和耐力

转介信息

体重管理服务有两种转介途径：

- 如果您患有糖尿病、心脏病或曾经中风并且超重，那么您可以在我们的网站上自行转诊
- 或者您可以与您的健康专家（例如全科医生、护士、营养师或物理治疗师）谈谈我们的服务和转介选项

一旦我们收到您的转介申请，大格拉斯哥和克莱德地区国民保健服务的工作人员将与您联系，为您指定最合适的服务，并回答您可能遇到的任何问题。您也可以拨打我们的电话：

☎ 0141 211 3379

(周一至周五，上午8点至下午4点)。可以提供口译服务。

如果您超重并且最近被诊断出患有**2型糖尿病**，2型糖尿病中心将自动与您联系，讨论您参加体重管理服务的选项。您也可以拨打我们的电话：

☎ 0141 531 8901

(周一至周五，上午8:30至下午4:30)

访问 www.nhsggc.scot/weightmanagement 

如果您需要有关服务或无障碍格式（如大字印刷、盲文或社区语言）的更多信息，请扫描二维码。



我将参加哪项服务？

根据您的病史和个人需求，大格拉斯哥和克莱德地区国民保健服务工作人员将指导您获得您所在地区最合适的服务。

我需要花多少钱？

一分不花!这项服务对居住在大格拉斯哥和克莱德地区的超重患者和有一系列相关健康问题的患者免费。

监测您的健康

请您务必继续监测您的健康状况并寻求您的全科医生或健康专家的指导。体重管理服务中心不监测或治疗糖尿病等特定疾病。

如果您对自己的健康状况有疑虑，请务必与您的全科医生或健康专家讨论。



联系方式

 **0141 211 3379**

 **www.nhsggc.scot/weightmanagement**