

转介信息

如何得到转介?

在下方网站上查看您是否能自我转介或向您的家庭医生 (GP) 咨询该转介。我们一收到您的转介,便会有一名 NHSGGC 体重控制中心的员工与您联系,讨论您将被指定的服务并回答任何疑问。您也可以拨打 0141 211 3379 (周一至周五,上午8点至下午4点) 与我们联系,我们会给您回电。本服务可提供口译员。

我能选择参加哪项服务吗?

根据您的具体健康状况以及个人需要,我们体重控制中心的员工会将您指向最合适的服务。

该服务将需要多少花费?

免费!本服务向居住在大格拉斯哥和克莱德地区的超重及有一系列相关健康问题的患者免费提供。

您的健康

继续监控您的健康状况并从您的家庭医生 (GP) 或健康专业医生处寻求指导是至关重要的。体重控制服务既不监控,也不治疗具体疾病,如糖尿病。如果对您的疾病有所担忧,请始终与您的 GP 或健康专业医生讨论。

减肥有什么好处?

对您来说,减肥可能会让您感觉更好、更有精神或者能穿得下您最喜欢的衣服。所有这些都是减肥的好理由,但是您知道吗,研究表明,减去5公斤体重能立即获得诸如以下健康益处:

- 血压更低
- 血胆固醇更低
- 改善血糖控制
- 改善行动能力并减少疼痛

生活质量、自尊心和抑郁症也可能得到改善,即便是少量的体重减轻。

在此开始您的旅程:

www.nhsggc.org.uk/weightmanagement

SIMPLIFIED CHINESE

您想减肥吗?



格拉斯哥和克莱德体重控制服务
(Glasgow and Clyde Weight Management Services)
可以帮助您



朝一个更健康、
更快乐且更苗条的自己迈出第一步吧。

社区体重控制服务

合作方



关于减肥中心 (简称WW, Weight Watchers)

WW讲习班热情友好、激发动力并积极支持。他们为人们减肥起到了重大作用。讲习班由专家教练带领,这些教练本身就是通过WW成功减肥的。他们了解如何应对减肥的挑战并有真实的专业知识来支持他人实现成功减肥。每周都会讨论现实生活中不同的减肥话题,分享想法、解决方案并给予支持。您可以从您的WW教练处获得个别的保密性支持。

从我的转介还将获得什么?

从NHSGGC转介,您将得到一个免费的12周会员资格,让您获得面对面与线上相结合的支持,其中包括:

- 每周面对面讲习班,包括与一位WW教练进行一次健康检查
- 虚拟讲习班(由WW通过Zoom进行)的课程表
- WW智能手机应用程序,提供
 - 跟踪饮食/体能活动/睡眠
 - 5000多个食谱
 - 无需器械的身体锻炼
 - 社交群体——7天24小时可访问到一名教练
 - 奖励——积分并开启奖品

我们将会为您提供如何访问并最大程度地利用您的讲习班和WW应用程序的详细说明。

如果定期参加讲习班并在12周期间减掉体重的5%,那么您将获得另外12周的会员资格。

专业体重控制服务



关于本专业体重控制服务

本专业体重控制服务是一支由营养师、心理学专家和理疗师组成的专业多学科团队提供的。该团队理解,减轻体重是一个具有挑战性的长期过程。团队通过一个有结构的生活方式教育项目,将支持您设定现实的目标,以实现减肥并长期维持体重。

在提供饮食指导的同时,还会提供心理学方法和体能活动指导,以适应您的需要。这一方式将帮助您找出克服减肥障碍的方法。

在适当时,作为项目的一部分,可能会考虑减肥药物和手术。

从我的转介还将获得什么?

- 一次初步电话评估。
- 在线小组讨论,提供适合您的建议和答疑的机会。
 - 以灵活的健康饮食计划为基础的个人饮食指示
 - 有关体能活动的指导。
 - 行为变化方法,包括应对反弹。
 - 小组内的同伴支持。
 - 有书面及线上资源支持您
- 提供支持减肥的心理学方法,包括教育研讨、小组和一对一支持。
 - 理疗师就锻炼提供电话咨询以及适应您当前能力水平的建议。
 - 由理疗师进行的在线活动资源,以支持或提升您的健身水平、肌肉力量和耐力。
 - 我们将为您参加线上小组提供详细的说明。

