

المعالجة في عيادة ذوي الوزن الزائد (البدانة) يتطلب مجهود كبير  
منك انت.

ان التوصل لنتيجة يعتمد على ان تقوم انت بالمطلوب لتغيير  
اسلوب حياتي.

سنرشدك وندعمك خلال العملية هذه.

للنجاح بتخفيف الوزن، ضروري بذل مجهود مستمر مدى الحياة  
بتغذية صحية ونشاطات جسدية. يشمل ذلك ايضا وضعك الحياتي  
فيما بعد العملية الجراحية لتخفيف الوزن.

**التحويل من قبل الطبيب الثابت:** لو كانت لديك بدانة مرضية وترغب بالمعالجة في  
عيادة معالجة البدانة فيجب ان يتم تحويلك من قبل الطبيب الثابت.

يجب عليك لدى حصولك على الاستدعاء من قبل عيادة معالجة البدانة الحضور الى  
عيادة معالجة البدانة **Overvektspoliklinikken** في مستشفى **Østfold** في **MOSS**.

**العنوان:**

. 1535 Moss, Peer Gynts vei 78 (Inngang A) الرئيسي  
بلغ الاستعلامات او التسجيل الذاتي الآلي. العيادة في الطابق الثاني بالقرب من  
باحة الانتظار رقم 20.

**الانترنت:**

[www.sykehuset-ostfold.no](http://www.sykehuset-ostfold.no)

الستترال:  
08600

خط مباشر لعيادة معالجة البدانة:  
69 86 68 90

## عيادة معالجة البدانة



علاج لك انت الراغب بتخفيف وزنك  
وتغيير نمط حياتك.



## سنزودك نحن في عيادة معالجة البدانة بالمعرفة عن البدانة

### ومعالجة البدانة:

- التعرف على جسمك، كيف يتفاعل جسديك وظيفيا والذي يحتاج له جسمك من الطعام والحركة
- المعرفة عن الغذاء الصحيح
- الحث (التشجيع) على القيام بالنشاطات الجسدية

### تغييرات مهمة لكي يتسنى لك تخفيف الوزن:

- تناول وجبات طعام خفيفة واكثر منها
- اشرب الماء مع الطعام وكشرب العطش
- استعمل القليل من السكر في الطعام والشراب
- استعمل القليل من الدهن (الشحوم) في الطعام وخلال طهي الطعام
- يجب ان تتحرك كثيرا وعلى الاقل 30 دقيقة يوميا
- سجل وزنك مرة اسبوعيا لكي يتسنى لك رؤية نتائج التدابير التي تقوم بها

- ضع نصب عينيك هدف تخفيف الوزن ووظائفية جسد وصحة افضل
- اتبع نصائح المعالجة التي تحصل عليها من عيادة معالجة البدانة
- تكلم معنا واسألنا عندما تكون غير متأكدا

هذا بإمكان عيادة معالجة البدانة تقديمه لك:

- الكشف التحضيرى لاجاد العلاج المناسب لك (يستعان بالمترجم عند الضرورة)
- ارشادات افرادية لدى اخصائينا (يستعان بالمترجم عند الضرورة)

- معالجة جماعية/ دورات (يجب هنا ان تفهم وتتكم اللغة النرويجية)
- الإقامة التأهيلية (يجب هنا ان تفهم وتتكم النرويجية)
- معالجة جراحية، المسمى بعلاج البدانة / تخفيف الوزن (ليس المقصود هنا امتصاص الشحوم من الجسم)

- تتم المعالجة والمتابعة لك لفترة تدوم حتى السننات تتطلب المعالجة الجراحية لمرضى البدانة مجهود مبذول مستمر مدى الحياة لتغيير النمط الحياتي من خلال تغييرك للغذاء وان تكون نشيطا جسديا.

## ان عيادة معالجة البدانة في مستشفى ايستفولد تعالج الناضجين (كبار السن)

والذين يعانون من البدانة المتسببة بالمرض.

يتم حساب مرض البدانة من خلال BMI (المتعارف عليه لحجم الجسم) والتي تظهر العلاقة بين الوزن والطول ( الكغ/الحجم<sup>2</sup>).

تعتبر البدانة حالة مرضية عندما تكون BMI نسبة 40 او عندما تكون BMI 35 يصحب المرض: ضغط دم مرتفع، داء السكري فئة 2، امراض القلب، توقف النفس خلال النوم، مرض تكيس المبيض او تهشش العظام.

نستعين بالمترجم لدى الضرورة. ابعلنا عن اللغة المطلوبة او اللهجة التي تتكلمها انت للحصول على المساعدة المطلوبة من خلال الترجمة.

لدينا فرق عمل متعددة الاختصاصات بإمكانها ان تساعدك:

**الطبيب**  
يطلع على ملفك المرضي والادوية ونتائج فحص عينات الدم. عند الضرورة، يحولك الطبيب للمعاينة ودراسة حالتك او المعالجة المطلوبة.

**خبير تغذية يعمل في عيادة المستشفى**  
يطلع على ما تأكل والكمية التي تأكلها وفي اي وقت. يقترح عليك تغييرات تؤدي الى تخفيف الوزن.

**المعالج الفيزيائي**  
يتكلم معك عن مدى نشاطك. يقترح عليك المعالج الفيزيائي بعض النشاطات البدنية والتمارين انطلاقا من توقعاتك ويفحص المستوى البدني الوظيفي لديك.

**المرمضة**  
تقيس وزنك، طولك، مقياس رقبته، خصرك، الاوراك والافخاذ. تتابعك الممرضة خلال هذه العملية (الاجراءات).

**الخبير النفسي**  
يساعدك بالافكار والاحاسيس التي يمكن ان تؤثر على تخفيض وزنك.

**المرشد الاجتماعي**  
يتكلم معك عن الحقوق والمساعدة التي يقدمها NAV