

Terapia w poliklinice leczenia nadwagi wymaga dużego wkładu z twojej strony. Postępy są całkowicie uzależnione od twoich starań, aby zmienić swój styl życia.

W trakcie tego procesu będziemy udzielić ci wskazówek i wsparcia. Aby osiągnąć redukcję wagi trzeba nad tym pracować przez całe życie, stosując zdrową dietę i będąc aktywnym. Dotyczy to również osób po chirurgicznym leczeniu nadwagi.

**Referral from your GP: Skierowanie od lekarza rodzinneg:**

Jeżeli masz chorobliwą nadwagę i chcesz się leczyć w poliklinice leczenia nadwagi, lekarz rodzinny musi ciebie do nas skierować. Jak dostaniesz wezwanie z polikliniki leczenia nadwagi, masz się stawić w **Overvektspoliklinikken (Poliklinika leczenia nadwagi) przy Sykehuset Østfold (Szpital Østfold) w MOSS.**

**Adres: Peer Gynts vei 78, 1535 Moss.**

Wejście główne) (Wejścia A). Zgłoś się w recepcji lub na automacie do samodzielnego rejestrowania się. Poliklinika znajduje się na 1 piętrze, przy strefie dla oczekujących nr 20.

**Internet:**

[www.sykehuset-ostfold.no](http://www.sykehuset-ostfold.no). Znajdziesz tutaj więcej informacji, w tym niniejszą broszurkę w różnych językach (po arabsku, badini, angielsku, norwesku, polsku, somalijsku, sorani i turecku).

**Centrala tel.:**

08600

**Bezpośredni numer do polikliniki leczenia nadwagi:**

69 86 68 90

Sykehuset Østfold  
Kålnesveien 300, 1714 Grålum  
Switchboard 08600  
[www.sykehuset-ostfold.no](http://www.sykehuset-ostfold.no)

# Poliklinika leczenia nadwagi

Leczenie dla tych, którzy pragną zmniejszyć nadwagę i zmienić styl życia



# Poliklinika leczenia nadwagi przy Szpitalu Østfold leczy osoby dorosłe z chorobliwą nadwagą

Morbid obesity is calculated from one's BMI (body mass index) which shows. Chorobliwą nadwagę wylicza się na podstawie BMI (body mass index), który ukazuje stosunek wagi do wzrostu (kg/m<sup>2</sup>). Nadwaga jest chorobliwa, jak BMI wynosi 40 lub jeżeli masz BMI równe 35 i oprócz tego cierpisz na jakąś z tych chorób: nadciśnienie tętnicze, cukrzycę typu 2, chorobę układu krążenia, bezdech senny (zaburzenia oddechu w czasie snu), zespół wielotorbielowatych jajników (PCOS) lub chorobę zwyrodnieniową stawów.

W razie potrzeby korzystamy z pomocy tłumacza. Powiadom nas, jakim mówisz językiem i ewentualnie jakim dialektem, aby otrzymać pomoc właściwego tłumacza.

## Mamy interdyscyplinarny zespół, który może ci pomóc:

- Lekarz** Omawia twoją historię choroby, stosowane leki i badania krwi. W razie potrzeby lekarz skieruje cię na badania lub dalsze leczenie.
- Dietetyk kliniczny** Omawia, co, w jakiej ilości i kiedy jesz. Proponuje zmiany, które prowadzą do redukcji wagi.
- Fizykoterapeuta** Rozmawia z tobą na temat twojej aktywności. Fizykoterapeuta daje ci propozycje aktywności fizycznej i treningu zgodnie z twoimi warunkami oraz testuje twój poziom funkcjonowania.
- Pielęgniarka** Mierzy twoją wagę, wzrost, obwód szyi, w talii, w biodrach i udach. Pielęgniarka towarzyszy ci w trakcie całego procesu.
- Psycholog** Pomaga ci z myślami i uczuciami, które mogą mieć wpływ na twój spadek wagi.
- Pracownik socjalny** Informuje cię o twoich prawach i wsparciu ze strony NAV-u.



## W poliklinice leczenia nadwagi prześlemy ci wiedzę na temat nadwagi i leczenia nadwagi:

- Wiedzę o organizmie ludzkim, jak on funkcjonuje i czego potrzebuje, jeżeli chodzi o jedzenie i ruch
- Wiedzę o prawidłowym odżywianiu się
- Motywację do aktywności fizycznej

## Ważne zmiany, żebyś mógł spaść na wadze:

- Jadać małe i częste posiłki
- Pić wodę do posiłków i aby ugasić pragnienie
- Używać mniej cukru w potrawach i napojach
- Stosować mniej tłuszczu w potrawach i przy ich przyrządzaniu
- Należy się dużo ruszać, co najmniej 30 minut dziennie
- Zapisuj swoją wagę raz w tygodniu, żeby zobaczyć skutki swoich starań
- Postaw sobie za cel spadnięcie na wadze, lepsze funkcjonowanie i zdrowie
- Stosuj się do rad udzielonych ci w poliklinice leczenia nadwagi
- Rozmawiaj z nami i pytaj się, jeżeli jesteś czegoś niepewny/a

## To może ci zaoferować poliklinika leczenia nadwagi:

- Badania, żeby znaleźć odpowiednie dla ciebie leczenie (w razie potrzeby korzysta się z pomocy tłumacza)
- Indywidualne porady od naszych specjalistów (w razie potrzeby korzysta się z pomocy tłumacza)
- Terapia grupowa/kurs (tutaj trzeba rozumieć i mówić po norwesku)
- Pobyt rehabilitacyjny (tutaj trzeba rozumieć i mówić po norwesku)
- Leczenie chirurgiczne, tzw. chirurgia bariatryczna / chirurgia otyłości (to nie jest odsysanie tłuszczu)
- Leczenie i monitorowanie cię trwa do 2 lat

**Leczenie chirurgiczne chorobliwej nadwagi wymaga wkładu przez całe życie - zmiany stylu życia poprzez zmianę twojej diety i aktywności fizycznej.**