

Lập kế hoạch giảm cân

Tờ thông tin về Bệnh Phát hành Tháng Mười 2018

Khái niệm chung

Thừa cân hoặc béo phì có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của quý vị. Nhưng chỉ cần giảm được một phần nhỏ trọng lượng cơ thể cũng có thể tạo ra sự khác biệt. Trên thực tế, việc giảm từ 5 đến 10% trọng lượng cơ thể cũng giúp cải thiện sức khỏe của quý vị. Nếu quý vị lo lắng về cân nặng của mình, hãy nói chuyện với Bác Sĩ Gia Đình của quý vị.

Bác Sĩ Gia Đình của tôi sẽ làm gì vào lúc này?

Bác Sĩ Gia Đình có thể lập ra một kế hoạch điều trị cho quý vị. Mục tiêu của kế hoạch này là thực hiện một chế độ ăn uống lành mạnh, tập thể dục nhiều hơn và duy trì cân nặng hợp lý.

Bác Sĩ Gia Đình cũng có thể nói chuyện về cân nặng của quý vị, mục đích là để quý vị hiểu rõ tầm quan trọng của cân nặng hợp lý. Bác Sĩ Gia Đình sẽ thảo luận về:

- Quý vị có thể cần giảm bao nhiêu cân nặng?
- Làm thế nào để gia đình hoặc người sống cùng nhà ủng hộ kế hoạch của quý vị
- Cách mua sắm, chế biến thực phẩm tốt cho sức khỏe
- Tìm ra kế hoạch ăn uống lành mạnh để quý vị thực hiện
- Nhận biết những loại thực phẩm nên hạn chế
- Uống ít rượu bia hơn
- Bỏ hút thuốc nếu quý vị là người hút thuốc
- Làm thế nào để biến ăn uống tốt cho sức khỏe trở thành thói quen hàng ngày của quý vị
- Làm thế nào để tập thể dục nhiều hơn
- Các hoạt động quý vị có thể xây dựng thành thói quen hàng ngày của mình

Kế hoạch điều trị của quý vị nhằm cải thiện sức khỏe tổng thể, chứ không chỉ mục tiêu giảm cân. Bác Sĩ Gia Đình cũng có thể trò chuyện với quý vị về:

- Thiết lập mục tiêu - bây giờ và trong tương lai
- Cách tránh những tác nhân khiến quý vị muốn ăn nhiều hơn
- Cách lập kế hoạch nếu thói quen của quý vị thay đổi
- Làm thế nào để ngừng sử dụng thức ăn làm phần thưởng
- Hỗ trợ xã hội, ví dụ gia đình và bạn bè cũng như các nguồn lực cộng đồng

Bác Sĩ Gia Đình có thể đề nghị tư vấn tâm lý hoặc các liệu pháp khác. Hỗ trợ từ chuyên gia có thể giúp quý vị giảm cân.

Bác Sĩ Gia Đình của tôi sẽ làm gì sau đó?

Nếu quý vị và bác sĩ của mình đã thiết lập một kế hoạch quản lý cân nặng, Bác Sĩ Gia Đình có thể hẹn gặp quý vị hai tuần một lần trong ba tháng đầu tiên. Sau ba tháng, quý vị sẽ được đánh giá tổng quát. Đánh giá này sẽ xem xét tiến độ, mục tiêu, những thay đổi, các yếu tố rủi ro và kế hoạch tổng thể của quý vị.

Bác Sĩ Gia Đình sẽ cung cấp hỗ trợ liên tục trong ít nhất 12 tháng tới. Nếu quý vị gặp khó khăn trong việc giảm cân hoặc duy trì cân nặng, hãy nói chuyện với Bác Sĩ Gia Đình của mình.

Quý vị có thể đang có một bệnh lý khác cần được xem xét. Bác Sĩ Gia Đình cũng có thể sửa đổi và thay đổi kế hoạch giảm cân của quý vị nếu kế hoạch đó không hoạt động tốt như quý vị mong đợi.

Nếu quý vị đạt được mục tiêu điều trị, Bác Sĩ Gia Đình sẽ nói chuyện với quý vị về cách giữ cân nặng khỏe mạnh trong tương lai. Bác sĩ và quý vị cũng sẽ thảo luận về cách ngăn chặn việc tăng cân trở lại.

Những chiến lược duy trì cân nặng khỏe mạnh lâu dài

- Vận động hàng ngày
- Hạn chế các hoạt động ngồi lâu như xem TV
- Ăn đa dạng các loại thực phẩm tốt cho sức khỏe
- Ăn sáng hàng ngày
- Ăn đúng giờ

Lập kế hoạch giảm cân

Tôi nên làm gì?

Có thể quý vị sẽ chưa giảm cân ngay lập tức được, nhưng đây là điều chắc chắn sẽ xảy ra. Đảm bảo rằng quý vị nắm rõ kế hoạch điều trị của mình và hãy trò chuyện với Bác Sĩ Gia Đình nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi nào. Đừng lo lắng nếu quý vị giảm cân rồi tăng cân trở lại - việc tăng cân trở lại là rất phổ biến và không phải là dấu hiệu của sự thất bại.

Hãy nói chuyện với Bác Sĩ Gia Đình của quý vị để tìm cách đưa ăn uống tốt cho sức khỏe và tập thể dục trở thành một phần bình thường trong thói quen hàng ngày của quý vị. Ngoài ra hãy hỏi về các ứng dụng và thiết bị theo dõi sức khỏe hữu ích.



Tôi nên hỏi bác sĩ của mình những gì?

- Tôi sẽ mất bao lâu để giảm cân?
- Tôi nên làm gì đầu tiên?
- Điều gì xảy ra nếu tôi không thể thực hiện theo kế hoạch của mình?
- Tôi có thể gọi cho ai nếu tôi cần hỗ trợ thêm?
- Tôi có nên gặp chuyên gia dinh dưỡng không?
- Khi nào tôi cần gặp lại bác sĩ?
- Làm thế nào để tôi thu hút mọi người xung quanh tham gia cùng tôi?
- Những loại thực phẩm nào tôi nên tránh?



Có những dịch vụ hỗ trợ nào?

Chuyên khoa tư

Bác Sĩ Gia Đình có thể giới thiệu quý vị đến một chuyên khoa tư, cụ thể là một chuyên viên dinh dưỡng hoặc chuyên viên sinh lý học thể dục.

Active and Healthy (Năng Động và Khỏe Mạnh)

Trang mạng này cung cấp thông tin về các bài tập, sức khỏe, cách tạo môi trường an toàn ở nhà, và nơi để tìm các chương trình tập thể dục tại địa phương: activeandhealthy.nsw.gov.au

Get Healthy (Sống Khỏe)

Dịch vụ huấn luyện miễn phí qua điện thoại giúp quý vị đạt được các mục tiêu về sức khỏe của bản thân: gethealthynsw.com.au

YMCA – PrYme Movers (cho người trên 45 tuổi)

Lớp học được thiết kế với các bài tập cardio nhẹ nhàng ít tác động, sử dụng bóng thể dục và tạ, giúp cải thiện sức mạnh và sự dẻo dai của chức năng. Xem thêm địa điểm các phòng tập trên trang mạng của họ: ymcansw.org.au

Các nhóm đi bộ của Heart Foundation

walking.heartfoundation.org.au

Tôi có thể tìm hiểu thêm ở đâu?

- Exercise is Medicine (Thể Thao là Thuốc Thần): 363.c46.myftpupload.com
- Hướng dẫn hoạt động thể chất và hành vi ít vận động: health.gov.au

Thông tin này dành cho người đã được bác sĩ chẩn đoán bệnh. Nó không được soạn ra để dùng chẩn đoán bệnh hoặc thay thế cho việc chăm sóc y tế đang tiếp diễn

Các tờ thông tin thuộc Danh Mục Tài Nguyên Y Tế (Health Resource Directory) được sự chuẩn y của Ủy Ban Tư Vấn Cộng Đồng thuộc Mạng Lưới Y Tế Cơ Bản Tây Nam Sydney (South Western Sydney PHN's Community Advisory Committee) và của các bác sĩ gia đình tại địa phương

phn
SOUTH WESTERN
SYDNEY

An Australian Government Initiative