

Rusza program darmowego wsparcia psychodietetycznego

Nadwaga i otyłość – coraz poważniejszy problem polskiego społeczeństwa! Województwo śląskie wspiera mieszkańców w walce o zdrowie. Rusza program darmowego, anonimowego wsparcia psychodietetycznego.

Prawie 66 proc. mężczyzn i 46 proc. kobiet w Polsce zмага się z nadwagą. Otyłość stwierdzono u 15,5 proc. panów i 15,2 proc. pań. Zbyt wysoka masa ciała odpowiada za 14 proc. zgonów w naszym kraju! Dbłość o zdrowe odżywianie to podstawa do utrzymania dobrego stanu zdrowia. Fundacja ADRA Polska we współpracy z województwem śląskim postanowiła zadbać o stan zdrowia Ślązaków i uruchomiła program darmowego wsparcia psychodietetycznego. W programie m.in. webinary, bezpłatne konsultacje z ekspertem i specjalna grupa wsparcia dla mieszkańców województwa śląskiego, dostępna na platformie GrupaWsparcia.pl. Z pomocy będzie mógł skorzystać każdy mieszkaniec Śląska potrzebujący wsparcia psychodietetyka i chcący zadbać o swoje zdrowie.

Program skierowany jest do wszystkich mieszkańców województwa śląskiego, którzy zmagają się z zaburzeniami odżywiania, ale również do tych osób, które chcą zmienić swoje nawyki żywieniowe i zadbać o zdrowie.

Aby wziąć udział w programie, wystarczy zalogować się na portal GrupaWsparcia.pl oraz dołączyć do dedykowanej grupy wsparcia dla mieszkańców województwa śląskiego. Dodatkowo, aby ułatwić rejestrację i korzystanie z portalu, uruchomiona została specjalna infolinia. Mieszkańcy mogą skorzystać z pomocy technicznej pod nr. tel. 790 796 718.

- ◆ Indywidualne konsultacje z naszym psychodietetykiem będą realizowane po wcześniejszym zgłoszeniu poprzez:
- ◆ infolinię wsparcia technicznego pod nr. tel. 790 796 718;
- ◆ wiadomość email wysłaną na adres kontakt@grupawsparcia.pl (w wiadomości prosimy o podanie numeru telefonu do kontaktu zwrotnego); lub
- ◆ na czacie dedykowanej grupy wsparcia.

Odnosnik do grupy wsparcia dla mieszkańców województwa śląskiego znajduje się tutaj:

<https://grupawsparcia.pl/portal/grupy/19/wsparcie-psychodietetyczne-woj-slaskie>

Cena, jaką Polacy płacą za nadmierne kilogramy, jest bardzo wysoka. Miażdżycza, nadciśnienie, cukrzyca, problemy ze stawami i kręgosłupem, problemy psychiczne – to tylko część skutków zdrowotnych nieleczzonej otyłości. Jedną z podstawowych metod walki o zdrową sylwetkę jest zmiana nawyków żywieniowych oraz zwiększenie aktywności fizycznej. Jednak wizyty u specjalisty – dietetyka oraz psychodietetyka – nie należą do najtańszych i nie każdy może sobie na to pozwolić. Dzięki programowi mieszkańcy województwa śląskiego mają szansę bez żadnych kosztów i długich kolejek skonsultować się ze specjalistą i zadbać o swoje zdrowie.

"Dbłość o kondycję psychiczną Polaków i pomoc w walce z problemami natury psychologicznej to podstawowe cele działania platformy GrupaWsparcia.pl. Dlatego tym razem postanowiliśmy połączyć siły ze specjalistami z zakresu psychodietetyki i wspólnie rozpocząć walkę o zdrowe ciało i zdrowego ducha mieszkańców województwa śląskiego" – podkreśla **Katarzyna Wojtachnio** z Fundacji ADRA Polska.

Jak działa platforma GrupaWsparcia.pl?

Na platformie GrupaWsparcia.pl można bezpłatnie i całkowicie anonimowo – bez konieczności przedstawiania się i pokazywania twarzy – podzielić się swoim problemem i otrzymać realną pomoc. Użytkownik dzieli się tylko tymi informacjami, które uzna za stosowne. Po zalogowaniu się użytkownik może porozmawiać z osobami, które mają podobne doświadczenia i także chciałyby przezwyciężyć swoje słabości. Portal umożliwia dołączanie do już istniejących grup wsparcia, a także tworzenie nowych, skupiających ludzi połączonych wspólnym problemem i chęcią radzenia sobie z nim.

GrupaWsparcia.pl dzięki swojej formie daje możliwość podzielenia się problemami bez względu na porę dnia i miejsce – wystarczy dostęp do Internetu. Zawsze można dodać wpis lub też napisać na czacie do wybranej osoby. Dzięki możliwości organizowania spotkań można umawiać się z członkami danej grupy wsparcia na zaplanowane rozmowy głosowe.

Platforma działa zarówno w wersji na komputer, jak i w formie aplikacji mobilnej. Dla nowych użytkowników przygotowany jest również samouczek, z którego warto skorzystać, aby poznać najważniejsze możliwości portalu.

Projekt jest dofinansowany z budżetu Samorządu Województwa Śląskiego.