

'Met behulp van de diëtist heb ik ontdekt dat mijn stemming van invloed is op mijn eetgedrag.'

(Aanstaande) Ouders Volwassenen & Senioren Algemeen Jongeren Bedrijven

# DE DIËTIST

## Dieetadvisering

U heeft een verwijfsbrief nodig van uw arts of tandarts om door een diëtist te kunnen worden begeleid. De ziektekostenverzekeraar vergoedt voor een ziekenfondsverzekerde per jaar vier uur zorg door een diëtist. Particulier verzekerden die in aanmerking willen komen voor een vergoeding door de ziektekostenverzekeraar kunnen in hun polis de regeling voor de diëtist nalezen.

## Voedingsvoorlichting

Als u de diëtist wilt raadplegen voor voedingsvragen, dan heeft u geen verwijzing van de arts nodig. Voedingsvoorlichting wordt geheel vergoed door de verzekeraar en is dus voor u kosteloos.

Voedingsvragen zijn bijvoorbeeld:

- \_ Eet ik wel goed nu ik zwanger ben?
- \_ Hoe pas ik mijn eten aan bij sporten?
- \_ Ik wil vegetarisch gaan eten, hoe moet dat?
- \_ Krijg ik wel voldoende vitamines en mineralen binnen?
- \_ Welke producten zijn nu eigenlijk goed en welke niet?

De diëtist van Kruiswerk werkt samen met meerdere disciplines binnen Kruiswerk West-Veluwe. Gezamenlijk met specialistisch verpleegkundigen worden bijvoorbeeld spreekuren gehouden en cursussen georganiseerd voor mensen met diabetes of astma/COPD. Het consultatiebureau verwijst o.a. door voor kinderen met allergie en er is een gezamenlijke aanpak voor kinderen met overgewicht. Ook werken diëtisten samen met externen zoals maatschappelijk werk voor de cursus Door Dik en Dun en een fysiotherapeut en/of trainer voor de cursus Fit en Slank.

## Informatie Kruiswerk West-Veluwe

De afdeling Voedingsvoorlichting en Dieetadvisering is een onderdeel van Kruiswerk West-Veluwe, een ISO/HKZ-gecertificeerde instelling. We voldoen daarmee aan de hoogste kwaliteitseisen die kunnen worden gesteld aan thuiszorginstellingen. Bij Kruiswerk West-Veluwe kunt u verder terecht voor: kraamzorg, jeugdgezondheidszorg, ergotherapie, verpleging en verzorging en tal van service- en welzijnsdiensten. Voor een beperkt bedrag per kalenderjaar wordt u lid van Kruiswerk West-Veluwe: u ontvangt hiermee o.a. forse kortingen op cursussen, altijd tien procent korting in de zorgwinkels en vier keer per jaar het regionale gezondheidsmagazine Zorg & Service.

## Contact via de zorgcentrale

Voor het maken van een afspraak met de diëtist of voor meer informatie, kunt u contact opnemen met de zorgcentrale, op werkdagen telefonisch bereikbaar van 07.30 tot 18.00 uur; ook voor informatie/aanmelding groepsbijeenkomsten. Voor dringende vragen 24-uurs bereikbaarheid; **(0318) 650 777**  
Uw voedingsvragen kunt u daarnaast ook per e-mail of via de website stellen.

## Zorgwinkels (Kruispunt Zorg & Service)

Hier kunt u o.a. terecht voor tal van gezondheidsartikelen en uitleen van hulpmiddelen.

Barneveld	Haanschotenstraat 8
Ede	Maanderweg 12a
Nijkerk	Venestraat 13
Wageningen	Rooseveltweg 408e ('t Palet)

## Kruiswerk West-Veluwe

Postbus 575, 6710 BN Ede  
Tel. (0318) 650 777 (zorgcentrale)  
Fax (0318) 687 395  
e-mail info@kvv.nl  
internet www.kvv.nl

INFO

DE DIËTIST

Hulp bij goede voeding of het juiste dieet

GEDRUKT OP GERECYCLED - MINDER MILIEUBELASTEND PAPIER - JANUARI 2005 - VVDA03.004



#### Een greep uit het verdere aanbod:

Cursus Fit en Slank

Jeugdgezondheidszorg

Cursus Door Dik en Dun

Verpleging en Verzorging



*'Ik begrijp nu dat kleine aanpassingen in mijn voeding een groot effect kunnen hebben.'*

*'De diëtist heeft mij laten zien dat ik ondanks mijn allergie toch nog een smakelijk menu kan samenstellen.'*

#### Kies voor goede voeding

Voeding speelt een belangrijke rol in onze gezondheid. Als u uw voeding op een goede manier wilt aanpassen, dan bent u bij de diëtist van Kruiswerk West-Veluwe aan het goede adres. De diëtist kan u begeleiden bij het samenstellen van een goede voeding of een goed dieet, afgestemd op u en uw voedingsgewoonten. Dat het eten lekker moet zijn en dat u het dieet goed moet kunnen inpassen in uw gewoonten, is voor de diëtist een vanzelfsprekendheid. De kennis over voeding en diëten wordt steeds groter. De relatie van voeding met een aantal ziektebeelden zoals overgewicht, diabetes, hart- en vaatziekten wordt steeds duidelijker. Daarnaast wordt ook steeds duidelijker dat de persoonlijke leefstijl een belangrijke rol speelt bij gezondheid en ziekte. Ook hierover informeert en adviseert de diëtist u. Mocht u voor het veranderen van uw leefstijl meer begeleiding nodig hebben, dan kan de diëtist u doorverwijzen.

#### Wanneer kunt u een diëtist raadplegen?

##### Herkent u het volgende?

- Ik heb een te hoog bloedsuikergehalte
- Mijn cholesterolgehalte is te hoog
- Ik val af terwijl ik dat niet wil
- Ik ben te zwaar
- Mijn kind wordt te dik
- Mijn kind verdraagt geen melk en eieren
- Ik heb de hele dag razende trek en kan me niet bedwingen
- Ik heb last van maagzuurbranden

##### Of vraagt u zich af:

- Speelt voeding een rol bij mijn buikklachten?
- Help een dieet bij hoge bloeddruk?
- Heeft een speciaal dieet zin voor mij?
- Ik heb helemaal geen zin in eten, maar moet toch eten, hoe doe ik dat?
- Hoe kan ik ervoor zorgen dat ik niet uit frustratie ga eten?

Herkenbaar? Dan is het goed om een afspraak bij een diëtist te maken, voor dieetadvisering of voedingsvoorlichting.

#### Wat doet de diëtist?

##### Spreekuren

Als u graag persoonlijk wilt worden begeleid, kunt u een afspraak maken bij de diëtist in de wijkgebouwen van Kruiswerk West-Veluwe. In de meeste plaatsen hebben de diëtisten spreekuur. Ook zijn er spreekuren bij een aantal huisartsen in de praktijk. Meestal komt u een of meerdere keren bij de diëtist voor een advies of voor begeleiding bij het veranderen van uw eetgewoonten.

##### Huisbezoeken

Als u om gezondheidsredenen niet in staat bent om naar het spreekuur te komen, dan kan de diëtist u thuis bezoeken en begeleiden. Dit wordt alleen aangeboden aan mensen die ernstig ziek zijn.

*'Door mijn ziekte had ik moeite met eten. Maar dankzij de adviezen van de diëtist is mijn gewicht gelukkig op peil gebleven.'*

##### Cursussen

Kruiswerk West-Veluwe organiseert ook cursussen, bijvoorbeeld voor mensen met diabetes, mensen met eetstoornissen, mensen met overgewicht en mensen met een te hoog cholesterolgehalte. Hierbij wordt u in groepsverband door een diëtist en soms ook andere professionals begeleid. De meerwaarde van begeleiding in een groep is onder andere het delen van ervaringen met andere cursisten.

##### Telefonisch advies

Via de zorgcentrale van Kruiswerk West-Veluwe kunt u tijdens kantooruren doorgeven dat u graag in contact komt met een van de diëtisten voor een vraag op het gebied van voeding. U wordt dan teruggebeld.

##### Advies via e-mail/internet

Voedingsvragen kunt u ook via e-mail aan de diëtisten stellen, rechtstreeks of via de website. Op de website vindt u steeds meer achtergrondinformatie over voeding en voedingsgewoonten.

##### Voorlichting

De diëtisten bieden speciale, gerichte voorlichtingsactiviteiten aan voor verschillende groepen zoals senioren, patiëntenverenigingen, peuterspeelzalen, basisscholen, scholen voor het voortgezet onderwijs en bedrijven. Dit gebeurt ook op aanvraag.

*'Ik dacht altijd dat een diëtist heel erg streng was, maar nu blijkt dat ik nog meer mag eten dan ik deed!'*