

**INFORMATIE EN
ADVIES OVER
VOEDING EN DIEET**



GERWALD HARMSSEN (51), KLANT SENSIRE
STEENDEREN EN NIENKE STEENBERGEN,
MEDEWERKSTER SENSIRE

Sensire
LEVEN ZOALS U WILT

INFORMATIE EN ADVIES OVER VOEDING EN DIEET

Eten is meestal iets heel vanzelfsprekends. Maar soms gebeurt er iets waardoor u opeens op uw voeding moet letten. U wordt bijvoorbeeld ziek, of uw gewicht verandert. Anders leren eten is voor de meeste mensen best lastig. De diëtist ondersteunt u om uw voeding op een verantwoorde manier aan te passen.

Eten en gezondheid

Eten doen we elke dag: het is lekker en gezellig. Bovendien is eten broodnodig om gezond te blijven en u goed te voelen. De diëtist helpt u daarbij. Natuurlijk is zij er voor mensen die willen afvallen of aankomen. Maar ook bij aandoeningen als COPD, diabetes of parkinson kan de diëtist met gericht voedingsadvies veel betekenen.

Persoonlijk advies

In het eerste gesprek bespreekt u samen met de diëtist uw situatie en uw wensen. Wat eet u zoal op een dag? Hoeveel beweegt u? Hoe leeft en werkt u? Wat wilt u bereiken met de aanpassingen? Wat we eten is heel persoonlijk. Daarom houdt de diëtist altijd rekening met wat u lekker vindt. Na het gesprek heeft de diëtist een goed beeld van uw situatie. U krijgt een persoonlijk advies mee naar huis, dat is afgestemd op uw doel.

GENIETEN HOORT ER BIJ

HETTIE (69):

'Mijn man heeft een beroerte gehad. Gelukkig is hij er goed bovenop gekomen. Maar je denkt al wel snel: hoe kunnen we een volgende beroerte voorkomen? De huisarts verwees ons naar de diëtist. Zij vertelde dat overgewicht een belangrijke risicofactor is. Mijn man was inderdaad aan de stevige kant. Er konden wel wat kilo's af.'

De diëtist vertelde hoe we gezonder konden eten. Veel groenten, fruit, vis, peulvruchten en granen. Maar ze legde ons geen strikt weekmenu op. De verandering moest bij onszelf vandaan komen. Omdat ik de boodschappen doe, moest ook bij mij de knop om. In plaats van een gevulde koek om acht uur 's avonds eten we nu een appeltje. Behalve op zaterdag. Genieten hoort er ook bij.'

Met welke vragen kunt u terecht bij de diëtist?

De diëtist weet alles over voeding bij uiteenlopende aandoeningen. U kunt bij haar terecht met vragen als:

- Ik weet net dat ik diabetes heb. Wat moet ik veranderen in mijn voeding?
- Is minder vet eten de oplossing voor mijn hartklachten?
- Door COPD beweeg ik minder en kom ik aan. Hoe krijg ik een gezond gewicht?
- Mijn dementerende vader vergeet te eten. Hoe help ik hem hierbij?
- Door een beroerte verslik ik me soms. Krijg ik met gepureerd eten wel genoeg vitaminen binnen?

GOEDE VOEDING KAN VEEL BETEKENEN
VOOR UW GEZONDHEID. DE **DIËTIST** GEEFT U
DESKUNDIG ADVIES OP MAAT. 

CONTACT

Wilt u meer informatie, of wilt u direct een afspraak maken met de diëtist? U kunt ons rechtstreeks benaderen via **0900 343 84 35**. Voor een gesprek met de diëtist heeft u meestal geen verwijzing van uw arts nodig.

KOSTEN

In de meeste gevallen vergoedt uw zorgverzekeraar de kosten voor de afspraken met de diëtist. Soms betaalt u wel een eigen bijdrage. Dit kunt u navragen bij uw zorgverzekeraar.

OVER SENSIRE

Sensire is met zo'n 6.000 klanten de grootste zorgorganisatie van de Achterhoek en de Liemers. Al onze ondersteuning is erop gericht dat u gewoon uw eigen leven kunt leiden. Dag en nacht, thuis of in een van onze woonzorglocaties. U kunt bij ons ook terecht voor gespecialiseerde, complexe zorg thuis. Wij verdiepen ons in uw situatie en sluiten aan bij uw voorkeuren, gewoontes en agenda. Daarbij combineren we deskundige, eigentijdse zorg met prettige communicatie en persoonlijke aandacht.

Sensire biedt ondersteuning met de volgende diensten:

- Wijkzorg
- Wonen met zorg
- Zorg op afstand
- Maatschappelijk werk

Gespecialiseerde ondersteuning:

- bij hartfalen
- bij revalidatie
- bij astma en COPD
- bij wond, decubitus en stoma
- bij oncologie
- in de palliatieve zorg
- bij diabetes
- met logopedie
- bij parkinson
- met fysiotherapie
- na beroerte
- bij dieet en voeding
- bij antroposofische levenswijze
- met ergotherapie
- met verpleegkundig technische handelingen
- bij dementie

SENSIRE

WWW.SENSIRE.NL

INFO@SENSIRE.NL

24 UUR PER DAG:

0900 88 56

Bij Sensire kunt u dag én nacht terecht voor een compleet pakket aan diensten op het gebied van gezondheid, zorg en welzijn. Persoonlijk, op maat en dicht bij u in de buurt. U kunt bij Sensire terecht voor advies, ondersteuning en zorg van deskundige medewerkers.

Sensire
LEVEN ZOALS U WILT