

Aangesloten praktijken bij Zorgcirkels Woerden:



Hester Viveen Voeding op Maat



Contactpersoon: Hester Viveen
www.hesterviveen.nl
info@hesterviveen.nl
06 23 84 69 14
Medisch Centrum Iepenhof
Iepenhof 1

Health4you2



Contactpersoon: Karen Plantinga
www.health4you2.nl
info@health4you2.nl
06 15 15 17 94
Medisch Centrum Iepenhof
Iepenhof 1

Diëtistenpraktijk Mirjam van Egmond



Contactpersoon: Mirjam van Egmond
www.dietistemirjam.nl
dietistemirjam@gmail.com
0172 61 42 25
Woerden: Rubensstraat 54A
(huisartsenpraktijk Rubensstraat)
Bodegraven: De Werf 105
Bodelolaan 7 (huisartsenpraktijk)
Stationsplein 5 (Zorgstation)

Diëtheek



Contactpersonen:
Berry van Kats & Ivette Schuurman
www.dietheek.nl
klantencontact@dietheek.nl
088 425 36 00
Polanerbaan 2 (Zuwe Hofpoortziekenhuis)
Steinhagenseweg 2a (Snel en Polanen)

Maatwerk Diëtisten



Contactpersoon: Giselle Markovic
www.maatwerkdietisten.nl
info@maatwerkdietisten.nl
06 23 01 80 85
Utrechtsestraatweg 50B
(huisartsenpraktijk Woerden Oost)

De diëtist binnen de Zorgcirkels Woerden

De diëtist: uw voedingspecialist!



Juiste voeding bij diabetes!

U heeft diabetes? U wordt al begeleid door uw huisarts en praktijkondersteuner. De juiste voeding is ook van belang. Kom eens langs bij de diëtist. De diëtist zorgt, samen met u, voor een voedingsadvies dat precies bij u past en natuurlijk zijn we er voor al uw voedingsvragen. U bent van harte welkom!

Anders eten in plaats van insuline spuiten

Hans (56): ik hoorde van de diabetesverpleegkundige dat ik waarschijnlijk insuline moest gaan spuiten, want mijn suikers bleven hoog, ondanks de medicatie. Mezelf spuiten? Dat wilde ik echt niet! Ze stelde voor om dan toch maar eens met de diëtist te gaan praten en te kijken of er met de voeding nog verbetering bereikt kon worden. Onder begeleiding van de diëtist ben ik koolhydraatarm gaan eten. Ik moest wel even wennen: geen brood, geen aardappelen, geen pasta of rijst en weinig fruit, maar het viel reuze mee! En nu na 3 maanden ben ik zelfs geminderd in de tabletten, hoef ik niet te starten met insuline, zijn mijn bloedsuikers keurig en ben ik zelfs 10 kg afgevallen! Had ik dit maar eerder geweten...

Persoonlijke aanpak

Tijdens de gesprekken gaan we uit van uw hulpvraag. U kunt dus zelf aangeven welke onderwerpen voor u van belang zijn en hoe frequent u wilt afspreken. De persoonlijke aanpak staat centraal. De voeding van een bouwvakker ziet er immers anders uit dan die van een verpleegkundige met nachtdiensten of een adviseur met een kantoorbaan. Bovendien moet u wel kunnen blijven genieten van wat u lekker vindt! Samen werken we met kleine, voor u haalbare stappen aan grote doelen. Zo wordt uw voeding één van de fundamenten van uw gezondheid.

De juiste voeding kan veel goeds doen voor de gezondheid. U merkt het vaak al binnen enkele weken: meer energie, beter in uw vel. Soms lukt het om medicijngebruik te verminderen of om complicaties van diabetes te helpen voorkomen. De moeite waard!

Goede start van de dag

Lilian (44): 'Toen ik de diëtist voor het eerst bezocht, hebben we samen mijn eetpatroon doorgenomen. Ik bleek onregelmatig te eten en ook mijn maaltijden waren te klein. Achteraf heel logisch dat ik daardoor tussendoor zo vaak trek had, me duizelig voelde, snoepte en snackte. Samen met de diëtist heb ik gekeken wat er ontbrak in mijn voeding en waar ik dat het beste zou kunnen nemen. Ik lunch nu iedere dag lekker, neem een (gezond) tussendoortje en vooral mijn ontbijt is nu een goede start van de dag. Ik heb mooiere bloedglucosewaarden, ben wat gewicht kwijt en voel me stukken beter.'

Hoe kom ik in contact met de diëtist?

Is bij u net diabetes ontdekt?

Dan zal de praktijkondersteuner u vragen of u instemt met het doorgeven van uw contactgegevens. U maakt zelf uw keuze voor 1 van de diëtisten die zijn aangesloten bij de ketenzorg. De door u gekozen diëtist zal dan contact met u opnemen voor het maken van een afspraak. Tijdens het 1e gesprek krijgt u niet alleen algemene informatie over de relatie tussen voeding en diabetes, maar wordt ook uw huidige voeding besproken en gekeken waar voor u winst-



punten te halen zijn. Afhankelijk van uw behoefte kan er dan nog een of meer vervolgafspraken gepland worden.

Heeft u al langer diabetes?

En is er aanleiding voor voedingsbegeleiding? Ook dan kunt u aan uw praktijkondersteuner vragen om een verwijzing.

Naast individuele begeleiding bestaat voor alle diabeten de mogelijkheid om deel te nemen aan **groepsbijeenkomsten**. Dit zijn 2 bijeenkomsten van 2 uur met max. 10 deelnemers. Naast voorlichting is er ook voldoende gelegenheid voor deelnemers om ervaringen met elkaar uit te wisselen. Deze bijeenkomsten worden 2 tot 3x per jaar gepland. Geplande data kunt u opvragen bij diëtisten/praktijkondersteuners.