



## Gezond en lekker leven



We willen ons toch het liefst allemaal lichamelijk en geestelijk fit voelen! Gezond leven helpt daarbij, maar gaat niet altijd vanzelf. Wilt u meer aandacht besteden aan uw gezondheid en manier van leven dan kunnen de diëtisten van Thuiszorg Pantein u helpen. U ervaart dat gezond leven ook leuk kan zijn.

### Onze diëtist, uw persoonlijke coach

De diëtist geeft persoonlijk advies en begeleiding. Ze is een 'leefstijlcoach' en helpt u een goed evenwicht te vinden in uw leefstijl en voedingspatroon.

Tijdens het eerste gesprek (intake) neemt de diëtist uw leefgewoonten door. Naast voeding kijkt zij ook naar uw leefsituatie en beweeggewoonten. Ook luistert zij goed naar uw voorkeuren en ideeën. Een goede balans tussen voeding, beweging en ontspanning levert namelijk het beste resultaat op. Na de intake krijgt u een advies op maat, toegepast op uw persoonlijke doel.

Tijdens de begeleidingsconsulten bespreekt de diëtist de resultaten en ervaringen met u. U krijgt adviezen en tips die specifiek op u zijn afgestemd en waarmee u de juiste keuzes kunt maken. De diëtist motiveert en stimuleert u om uw doel te bereiken. U ervaart dat gezond leven, echt lekker én leuk kan zijn!

### De diëtisten van Thuiszorg Pantein zijn er voor iedereen

Er zijn verschillende redenen om een diëtist te bezoeken:

#### Gezond leven

Wie gezond is, wil graag gezond blijven. Een gezonde leefstijl helpt daarbij. Maar wat is een gezonde leefstijl? De diëtist laat u zien hoe u met kleine aanpassingen grote verbeteringen in uw eet- maar ook in uw beweegpatroon kunt aanbrengen.

#### Gezondheidsproblemen

Bij gezondheidsproblemen kan de diëtist u goed helpen. Zij is specialist op het gebied van voeding en dieet. Veel voorkomende gezondheidsproblemen zijn:

- COPD (longklachten);
- Diabetes;
- Te hoog cholesterol;
- Hoge bloeddruk;

- Maag- en darmklachten;
- Overgewicht of ondergewicht;
- Voedings- en smaakproblemen als gevolg van medische behandeling of ziekte;
- Verlies van conditie door ziekte. Voeding speelt een essentiële rol in het behoud van spiermassa of bij het voorkomen van complicaties.

#### Kinderspreekuur

Speciaal voor kinderen is er een spreekuur. Onze diëtisten hebben veel kennis en ervaring op het gebied van preventie en begeleiding van kinderen met voedselovergevoeligheid, slechte eters en/of gewichtsproblemen.

#### Spreekuur voor (di)etproblemen

Soms dreigt eten een obsessie te worden en beheerst het in steeds grotere mate uw leven. Dan is een andere aanpak nodig. Een gespecialiseerde diëtist kan u hierbij helpen en begeleiden. Zij leert u gezond en anders om te gaan met voeding en uw gewicht.



*"Ik heb geleerd anders met eten om te gaan. Ik kan weer van eten genieten en ben tevreden over mijn gewicht en dus over mijzelf."*

#### Sportdiëtist

De sportdiëtist is de specialist op het gebied van voeding en bewegen. Dus iedereen die vragen heeft over voeding in combinatie met bewegen, kan bij de sportdiëtist terecht. Zowel de recreant als de wedstrijdssporter.

#### Leefstijlprogramma's

Wilt u aan de slag met voeding en beweging? De diëtisten van Thuiszorg Pantein werken samen met fysiotherapeuten en sportcentra. We bieden de volgende programma's in ons hele werkgebied aan:

#### Kids Gym Actief

Kids Gym Actief is een programma voor kinderen met een (dreigend) overgewicht. Er is een programma voor kinderen van 4 t/m 7 jaar en van 8 t/m 12 jaar.

Het programma wordt gegeven door een diëtist, een fysiotherapeut en een opvoedingsdeskundige. Het programma duurt 3 maanden en er is een aansluitend vervolgp programma.

Met Kids Gym Actief ervaren kinderen dat actief bezig zijn leuk is. Ouders wordt een helpende hand geboden. U leert om uw kind op een spontane manier bewust te maken hoe leuk bewegen en gezond eten kan zijn.

**Kinderen ervaren dat actief bezig zijn leuk is**

*"Na enkele weken zag ik al een heel ander kind. Daar doe je het toch voor. Je wilt toch het beste voor je kind."*

foto kidsgym actief.jpg

#### Gezond leven met diabetes

Als u te horen krijgt dat u diabetes heeft komt er veel op u af. U moet wennen aan het feit dat u diabetes hebt. Wennen aan de behandeling en aan een nieuwe, andere manier van leven. Naast de steun van behandelend artsen, verpleegkundigen en de diëtist, kunt u ook zelf veel doen. Als u veel over diabetes weet, kunt u beter met de behandeling omgaan.

**Als u veel over diabetes weet, kunt u beter met de behandeling omgaan.**

In de cursus 'Gezond leven met diabetes' leert u wat u zelf kunt doen. De inbreng van medecursisten en medewerkers van de Diabetesvereniging dragen daar in grote mate aan bij. De cursus wordt georganiseerd in samenwerking met diabetesverpleegkundigen, diëtisten en Diabetesvereniging Nederland. De cursus bestaat uit vier bijeenkomsten en wordt regelmatig georganiseerd.



*"Ik kan eigenlijk gewoon eten. Gezond eten bij diabetes is helemaal niet moeilijk. Je moet het alleen even in de vingers krijgen."*