

## De diëtist:

- zoekt naar praktische oplossingen voor uw klachten en voedingsproblemen
- helpt u verantwoord en voldoende te eten en te drinken
- helpt u gezond te blijven door aanpassing van uw voedingspatroon
- geeft persoonlijke adviezen over volwaardige voeding, vitamines en mineralen
- begeleidt u bij het uitvoeren, volgen en volhouden van uw dieet
- begeleidt u bij het gebruik van voedingssupplementen of speciale bijvoeding

Wilt u weten welke diëtisten het dichtst bij u in de buurt te vinden zijn? Bel dan naar één van de volgende Osira woonzorgcentra:

- Bernardus (Centrum), T (020) 551 70 00
- Vreugdehof (ZuiderAmstel), T (020) 541 61 11
- Leo Polak (Osdorp), T (020) 449 74 74
- De Drie Hoven (Slotervaart), T (020) 449 72 72
- Sint Jacob (Centrum), T (020) 625 49 62

Wilt u weten wat OsiraGroep verder voor u kan betekenen? Neem dan contact op met een zorgadviseur van Osira Zorgadvies.

Bel het gratis nummer: 0800 - 366 84 79

Of stuur een mail naar: [zorgadvies@osiragroep.nl](mailto:zorgadvies@osiragroep.nl)

Kijk ook eens op [www.osiragroep.nl](http://www.osiragroep.nl)



Bel voor  
persoonlijk advies,  
0800 - 366 84 79  
(gratis)

*Advies over voeding en dieet*

## Waarom een diëtist

De diëtisten van Osira Groepspraktijk zijn specialisten op voedinggebied. Samen met u bekijkt een diëtist of u verantwoord en voldoende eet. Een diëtist kan bepalen welke voeding voor u het beste is. Een ander voedingspatroon kan ertoe leiden dat u zich beter voelt, eerder herstelt na een ziekte en een grotere weerstand krijgt. U kunt bij een diëtist terecht als u bijvoorbeeld ongewenst afvalt, kauwen en slikproblemen of darmklachten heeft. Een diëtist kan dieetadviezen geven bij diabetes, overgewicht, hoge bloeddruk en maagklachten. Een goed voedingsadvies kan klachten verhelpen of verminderen. Verder geven de diëtisten van Osira Groepspraktijk algemene en individuele adviezen over gezonde voeding, vitamines en mineralen. Extra aandacht voor uw voeding is belangrijk om gezond te blijven of goed te herstellen na ziekte.

## Hoe werkt het?

Samen met u zoekt de diëtist naar oplossingen voor uw voedingsprobleem en/of klachten. Allereerst bespreekt u met de diëtist wat u van de behandeling verwacht. Tijdens het gesprek komt aan bod wat u op een dag eet, waar eventuele tekorten zijn, welke medicijnen u gebruikt en wat u aan lichaamsbeweging doet. Vervolgens krijgt u een advies voor een juiste voeding en wordt u begeleidt bij het uitvoeren van het dieetadvies.

Voedingssupplementen of speciale bijvoeding kunnen daar deel van uit maken.

### 'Ik voel me weer een stuk beter'

Mevrouw Berger (79 jaar): 'Ik ben het laatste jaar, na het overlijden van mijn man, steeds minder gaan eten. Ik had weinig trek en de warme maaltijd smaakte me niet meer. Daardoor ben ik flink wat kilo's afgevallen en was ik vaak moe en had weinig fut. De huisarts heeft me toen naar de diëtist verwezen. Met haar heb ik mijn voeding uitgebreid besproken. Ik was zeker tien kilo afgevallen en bleek ondervoed. Belangrijk is dat ik gezonder en voldoende ben gaan eten. Daarom ben ik op aanraden van de diëtist ook tussendoor wat gaan eten. Inmiddels ben ik zes kilo aangekomen en is mijn conditie verbeterd. Ik voel me weer een stuk beter.'

## Hoe komt u bij de diëtist?

Voor een dieetadvies heeft u een verwijzing nodig van uw huisarts of specialist. U of uw arts kan een afspraak maken met de diëtist, die zo nodig ook bij u thuis kan komen.

## En de kosten?

Een dieetbehandeling wordt voor 4 uur per kalenderjaar vergoed vanuit uw basisverzekering.



## Waarom een diëtist?

De meest voorkomende redenen voor ouderen om een diëtist in te schakelen zijn:

- weinig trek hebben en ongewenst afvallen
- slecht herstellen na een periode van ziekte of ziekenhuisopname
- last hebben van verstopping (obstipatie) of regelmatig last hebben van diarree
- diabetes
- overgewicht
- hoge bloeddruk
- moeite hebben met kauwen of slikken
- maagklachten
- algemeen en individueel advies over gezonde voeding, vitamines en mineralen