

MoveDis ini switi Sranan

Kathleen Paal, diëtist en eigenaar van MoveDis voedings- en bewegingspraktijk in Rotterdam was bij het jaarlijkse congres van huisartsen en psychiaters in Suriname. Tijdens het congres verzorgde zij drie kookworkshops, met daarbij informatiemateriaal en een actieve oefening om tot de gezonde keuze te komen. Daarnaast heeft ze de eerste stap gezet naar het opstarten van een gezondheidscentrum in Paramaribo. De NVD heeft haar gevraagd naar haar ervaringen, omdat de samenwerking met andere behandelaars en het initiatief een gezondheidscentrum op te starten een prachtig voorbeeld van De Ondernemende Diëtist zijn!

Door: Kathleen Paal

De gezondheidszorg in Suriname is niet vergelijkbaar met die in Nederland. Dit komt o.a. door een gebrek aan financiën en een gebrek aan juiste voorlichting. Om zorgverleners, die de intentie hebben een bijdrage te leveren aan de verbetering van de gezondheidszorg in Suriname, met elkaar in contact te brengen werd er vorig jaar een bijeenkomst gehouden door AGIS in Amersfoort. Door mijn band met mijn geboorteland en mijn betrokkenheid bij kinderen, ouderen en diabetespatiënten in Suriname was ik bij deze bijeenkomst aanwezig.

Gezondheidscentrum in Suriname

Ik ben van plan om in Paramaribo een gezondheidscentrum te starten. Dit gezondheidscentrum zal verschillende disciplines huisvesten: huisartsen, fysiotherapeuten, diëtisten, diabetesverpleegkundigen en een klein chemisch laboratorium. Door het opzetten van dit gezondheidscentrum hoop ik bij te dragen aan vermindering van complicaties bij diabetespatiënten, verbetering van de zorg voor ouderen en bovenal verbetering van voorlichting aan de jeugd over het belang van gezonde voeding en beweging. Eigenlijk hetgeen we hier in Nederland ook doen.

Congres in Suriname

Op uitnodiging van een huisarts met dezelfde plannen in Suriname heb ik mij aangemeld voor het jaarlijks congres van huisartsen en psychiaters in Suriname. Dit congres is een samenwerking van de huisartsenop-leiders van de VU in Amsterdam, huisartsen en psychiaters vanuit Nederland en collegae in Suriname. Tijdens dit congres wordt vooral gekeken naar welke wensen er in Suriname liggen. Het uiteindelijke programma wordt samengesteld in goed overleg met de nascholingscommissie van de Vereniging van Medici in Suriname (VMS) en de Stichting postacademisch onderwijs Suriname (SPAOGS).

Media aandacht

Ik ben geïnterviewd over het congres door het grootste en bekendste radio-tv station (Apintie) in Paramaribo. Dit interview is in de middag- en avondeditie van het programma "In de branding" uitgezonden. Omdat dit programma heel goed wordt bekeken en beluis-



Deelnemster aan de workshop



terd door Surinamers waren heel veel mensen voor aanvang van het congres al op de hoogte van mijn aanwezigheid. In de week naar het congres toe heb ik dan ook herhaaldelijk telefoontjes gekregen en werd ik op straat herkend door passanten.

Vorbereiding

De workshop adipositas, waaraan ik deelnam, werd verzorgd door prof. Remy Hirasig van het Kenniscentrum Overgewicht en drs. Ernest Grep, huisarts in Uithoorn. Remy vertelde over de prevalentie van overgewicht bij kinderen en Ernest over het probleem bij volwassenen. Mijn aandeel bestond uit het verzorgen van drie kookworkshops waar gezonde Surinaamse gerechten werden bereid. De voorbereiding van deze workshops heeft grotendeels in Rotterdam plaatsgevonden. Zo werden van tevoren de recepten uitgewerkt en is er een informatieboekje gemaakt waarin de deelnemers meer konden lezen over de geschiedenis en visie van MoveDis voedings- en bewegingspraktijk. Ook hebben we speciaal voor dit congres een logo ontwikkeld, te weten "MoveDis ini switi Sranan" = "MoveDis in mooi Suriname".

Naast de informatieboekjes is er ook voor elke deelnemer een kookpakket gemaakt bestaande uit bord, bestek, servet en beker, bij elkaar gehouden door een MoveDis schort.

Samenwerking met lokale professionals

De eerste dag van het congres heb ik contact gelegd met de eigenaar van het Lucky Twins restaurant in de Maretraite Mall om mijn workshop te bespreken. De medewerkers van dit restaurant hebben alle medewerking gegeven om de kookworkshops goed te laten verlopen. Ze hebben geholpen bij het regelen van de benodigde materialen zoals tafels, kookpitten, potten, pannen etc. Bij de workshops had ik hulp van mijn nicht en van een diëtiste uit Suriname.

Een aantal dagen na de kookworkshop was er voor de Nederlandse deelnemers gelegenheid een dag(deel) mee te lopen in de praktijk van een Surinaamse collega.

Koken en netwerken

De aanwezigheid van de kookworkshop ging als een lopend vuurtje rond onder de deelnemers. Dit kwam natuurlijk mede door de lekkere geuren die werden verspreid tijdens de bereiding!

Naast het daadwerkelijke bereiden van de zeven gerechten was bij de workshop ook een beweegopdracht ingebouwd. De deelnemers kregen de opdracht naar een supermarkt te gaan om een gezonder alternatief voor een ingrediënt uit hun recept te zoeken. Na het koken werd de beweegopdracht besproken en konden de deelnemers van elkaar proeven. Gedurende de kookworkshop was er voldoende gelegenheid om te netwerken. Het was fantastisch om te zien hoe de Surinaamse en Nederlandse collegae ervaringen uitwisselden over de recepten en tegelijkertijd medische zaken bespraken. Sky-tv heeft van twee van mijn drie kookworkshops opnames gemaakt en een compilatie uitgezonden.

Goede stappen gezet

Ik ben zelf erg tevreden over het resultaat van deze dagen. Ik heb duidelijk kunnen maken dat ik naast het gezellige koken ook een missie heb voor de gezondheidszorg in Suriname. Ik heb geproefd van de sfeer in de gezondheidszorg en de locatie waar ik het gezondheidscentrum wil gaan verwezenlijken heb ik al. De uitvoering van mijn plan bereid ik in kleine stappen voor, zo kom ik tot het optimale resultaat.

Voor de uitvoering zoek ik samenwerking met instellingen in Nederland en Suriname omdat ik geloof in ons gezamenlijk verleden. "MoveDis ini switi Sranan" was voor mij een succesvolle eerste stap op weg naar het gezondheidscentrum.

Dé Diëtisten Dagen 2010!

In 2010 vieren we de zeventigste verjaardag van de vereniging.

Op vrijdag 8 en zaterdag 9 april 2011 zullen de tweede editie van De Diëtisten Dagen plaats gaan vinden. De voorbereidingen zijn gestart. Houdt uw agenda vrij, want dit evenement mag u niet missen!