

MoveDis journaal



Verjaardag MoveDis

Op 3 maart 2003 opende Kathleen Paal de deuren van MoveDis. In de daaropvolgende drie jaar is MoveDis uitgegroeid tot een praktijk met drie diëtisten en één personal trainer. Genoeg reden voor een feestje dus. Vrijdag 3 maart was iedereen welkom voor een drankje en tjuwmin. De aanwezigen kregen bij vertrek een blikje pepermunt met het MoveDis-logo mee. Na deze gezellige avond is het weer tijd om verder te kijken. MoveDis gaat een goede toekomst tegemoet en wij zullen ons zeker blijven ontwikkelen.

Wist u dat:

- MoveDis 3 jaar bestaat ...
- Wij ook huisbezoeken verzorgen ...
- Wij 2 maal per jaar een cursus aan nieuwe diabetes patiënten geven ...
- Op 18 april het traject "Door dik en dun" van start gaat ...
- U daarvoor cliënten kunt aanmelden ...
- Scholen zich ook kunnen aanmelden voor "Koken met Toppers" ...



Nieuwe gezichten bij MoveDis!

MoveDis heeft sinds half februari twee nieuwe diëtisten in dienst. Zij stellen zich hier voor. Tegelijkertijd neemt MoveDis afscheid van Annemarie Mali. Zij heeft een baan gevonden bij de Thuiszorg in Rijswijk.

Renske Wesselingh

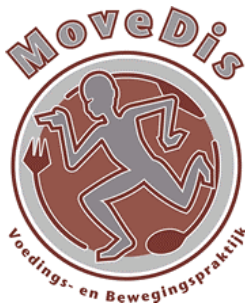


Begin februari 2006 ben ik afgestudeerd aan de Haagse Hogeschool in Den Haag. Sinds half februari 2006 ben ik werkzaam in MoveDis voedings- en bewegingspraktijk. Tijdens mijn stages heb ik, naast het belang van voeding, ook veel geleerd over het belang van beweging voor de gezondheid van de mens. Zeker tijdens mijn laatste stage, in een revalidatiecentrum, werd goed duidelijk wat de effecten zijn op het lichaam als een mens niet, of zeer beperkt, de mogelijkheid heeft om te bewegen. Mijn afstudeeropdracht was gericht op tieners met overgewicht, een zeer actueel onderwerp op het moment. Ook bij deze groep is het afwezig zijn van beweging, uiteraard gecombineerd met een slecht voedingspatroon, de oorzaak van het toenemen van het gewicht. Ik ga hier erg gemotiveerd aan de slag en hoop dat ik naast de mensen die de praktijk bezoeken, ook door middel van voorlichting mensen buiten de praktijk (jong & oud) kan motiveren gezonder te leven.

Eefje van Leeuwen



Ook ik ben sinds half februari werkzaam bij MoveDis voedings- en bewegingspraktijk. Samen met Renske ben ik begin februari 2006 afgestudeerd voor de studie Voeding en Diëtetiek en ben dus nu diëtist. Tijdens mijn studie heb ik mij vooral gericht op kinderen met overgewicht. Zo ben ik twee maal meegegaan met Victory Camp: een kamp voor tieners met overgewicht, dit was een hele goede ervaring. Verder heb ik mijn afstudeeropdracht over kinderen met overgewicht geschreven. Naast mijn werkzaamheden bij MoveDis, geef ik ook cursussen in Den Haag aan kinderen en tieners met overgewicht. Samen met een multidisciplinair team leren we de deelnemers een gezonde leefstijl aan. In MoveDis hoop ik de mensen te motiveren tot een gezonde voeding en voldoende beweging. Deze combinatie is belangrijk om het steeds groter wordende probleem van overgewicht tegen te gaan.



Cursus diabetes mellitus

Twee maal per jaar geeft MoveDis de cursus "Voeding en Diabetes" voor mensen met diabetes mellitus. De cursus beslaat 4 bijeenkomsten in 2 weken waarin uitgebreid stil wordt gestaan bij de volgende onderwerpen:

- Wat is diabetes?
- Leven met diabetes
- Optimale voeding bij diabetes: kwantiteit, kwaliteit en timing
- Bloedglucose zelfmeetcontrole

Voor deze avonden wordt een kleine vergoeding van € 5,- gevraagd.

De eerst volgende cursus wordt gegeven op: **9, 11, 16 en 18 mei 2006 van 19.00-21.00 uur.**

Aanmelden kan telefonisch bij MoveDis op telnr. 010-2919675.

Zelfstandigen in actie tegen onredelijke premie zorgverzekering

De vereniging Platform Zelfstandige Ondernemers (PZO) is een digitale handtekeningenactie gestart.

Hiermee wil PZO de Tweede Kamer en het kabinet bewegen zo snel mogelijk compenserende maatregelen te treffen voor zelfstandigen, die nu een buitensporig hoge premie betalen voor hun basisverzekering. De handtekeningen kunnen worden gezet via www.pzo.nl. De actie loopt tot medio maart. Daarna worden de handtekeningen en een petitie aangeboden in Den Haag.

Koken met Toppers

"Koken met Toppers" is een project waarbij voorlichting wordt gegeven aan scholieren van groep 5, 6, 7 en 8 in Rotterdam. Tien weken achtereen krijgen de kinderen informatie over het belang van gezonde voeding en beweging.

Naast het voorlichtingsgedeelte wordt er lekker gekookt.

Dat is niet alles, ook dit jaar hebben wij een aantal echte toppers mogen ontvangen die de kinderen hielpen met het koken en daarna uiteraard meeeten. Onder andere topkok Herman den Blijker, wielrenster Leontine Zijlaard-van Moorsel en recentelijk onze eigen burgemeester meneer Ivo Opstelten, zijn bij ons aangeschoven.

We sluiten 3 april af met judoka Deborah Gravenstijn.

Puzzel

d k l e m e n r a k
i k o k e n a e b g
m o v e d i s p o n
e k t s b l p y n i
e a h u r u u h t g
s a y i o s i h b e
m s p k o n t a y w
e v o e d i n g t e
l l i r a t u e y b
t r u h g o y l d s

Beweging	Pijn
Brood	Spuut
Dag	Suiker
Hagel	Tijd
Hyper	Voeding
Hypo	Yoghurt
Insuline	
Kaas	
Karnemelk	
Koken	
MoveDis	
Ontbijt	

Oplossing:.....

Klanten tevredenheids onderzoek

Onder sporters en cliënten wordt een tevredenheids onderzoek gehouden. Het zijn in totaal 22 korte vragen. Hieronder volgt een selectie:

- hoe en waarom heeft u gekozen voor MoveDis;
- beoordeling klantvriendelijkheid en vakkennis diëtisten van MoveDis.

De uitkomst van het onderzoek wordt gebruikt om naast de tevredenheid, te peilen of er behoefte is naar andere vormen van voorlichting c.q. sport.

Multidisciplinaire behandeling kinderen met overgewicht

In april start bij MoveDis het traject "Door dik en dun" voor kinderen van 9 tot 12 jaar die te zwaar zijn. De behandeling duurt 13 weken en beslaat een aantal bijeenkomsten waarin de kinderen praten over hun gewicht en voeding. Tijdens de bijeenkomsten met de personal trainer gaan de kinderen bewegen. Tevens zijn er een aantal avonden voor de ouders. Daarbij wordt gesproken over het stellen van grenzen in de opvoeding en het eetgedrag.

Na dit traject blijven de kinderen ongeveer een jaar onder controle bij de diëtist. Dit om te kijken of de kinderen het aangeleerde leefpatroon ook volhouden. Het behandelteam bestaat uit Claudia Admiraal (orthopedagoog), Vikash Somaroe (personal trainer) en een MoveDis-diëtist.