

Over Gewicht

Methoden om te werken aan uw gewicht

U bent niet tevreden met uw gewicht? Door een afspraak te maken voor het spreekuur van de diëtist heeft u al een belangrijke eerste stap gezet: u wilt gaan werken aan uw gewicht. Samen met de diëtist streeft u naar een gezonder gewicht, dat past bij uw lengte en lichaamsbouw en dat niet nadelig is voor uw gezondheid. De diëtisten van Vérian werken met diverse methoden. Namelijk de methode 'gewicht in evenwicht' en de methode 'Happy Weight Coach'. Deze pdf geeft informatie over beide methoden.

Veranderen van eetgedrag

Zowel gewicht in evenwicht als het Happy Weight Coach is gericht op het veranderen van uw eetgedrag. Daarbij gaat de diëtist uit van uw eigen verantwoordelijkheid. Tijdens de begeleiding leert u op een andere manier om te gaan met uw voeding. Ook gaat u samen met de diëtist na welke factoren van invloed zijn op uw eetgedrag.

Motivatie

Als u wilt deelnemen aan één van de methoden is het belangrijk, dat u hier achter staat. Het effect ervan is immers grotendeels afhankelijk van uw inzet.

Lichaamsbeweging

Afvallen zonder lichaamsbeweging is niet zo effectief. U heeft dan een grote kans op het jojo-effect: u wordt snel weer zwaarder. Daarom is het belangrijk om voldoende te bewegen. Drie keer per week een half uur tot één uur intensief

bewegen is voldoende. Dat hoeft niet meteen sporten te zijn; ook fietsen en wandelen zijn prima vormen van bewegen.

Verwijsbrief en andere voorwaarden

Voor alle cliënten geldt:

- u heeft een verwijsbrief van uw arts.

Voor cliënten die een gezonder gewicht willen bereiken, geldt bovendien:

- u heeft overgewicht;
- u bent goed gemotiveerd;
- u neemt voldoende lichaamsbeweging of gaat meer bewegen.

Werkwijze

Vragenlijst

Tijdens het spreekuur vult de diëtist samen met u een vragenlijst in. Daarin staan onder andere vragen over uw motivatie, uw eetgedrag en uw lichaamsbeweging. De uitkomst van deze vragenlijst geeft een eerste indruk van de factoren die van invloed zijn op uw gewicht. Hierna word, in overleg met u, een keuze gemaakt voor de methode die het beste bij u past.

Eetverslag

Het bijhouden van een eetverslag of een eetdagboek kan een onderdeel zijn van de begeleiding. Het is niet de bedoeling dat de diëtist aan de hand van dit verslag controleert of u het wel goed doet. Het gaat erom dat u leert op welke momenten het fout gaat en waarom dit gebeurt. Met behulp van uw eetverslag kunt u uw eetgewoonten veranderen. >>

Barrières

Als u aan uw gewicht gaat werken, zult u situaties tegenkomen waarbij het moeilijk wordt om uw nieuwe eetpatroon vol te houden. Het is belangrijk om die situaties te benoemen. Tijdens de begeleiding probeert u, samen met de diëtist, oplossingen voor die problemen te vinden.

Gewicht in Evenwicht

Deze manier is een schriftelijke methode die stapsgewijs wordt opgebouwd. De diëtist bepaalt, in overleg met u, welke thema's voor u zinvol zijn. De thema's die besproken worden, hangen dus af van uw eigen situatie. Hierbij krijgt u een deel informatie en een deel gerichte opdrachten mee.

Happy Weight Coach

Dit programma begeleidt u in 15 weken stapsgewijs stap voor stap naar een gezondere leefstijl. Het bevat alle informatie omtrent afvallen en het aanleren van een gezonde leefstijl. Het boek wordt gebruikt tijdens de coaching/begleiding door de diëtist van Vérian. Happy Weight is geen trenddieet, maar gewoon gebaseerd op de richtlijnen van gezonde voeding.

Bij beide methoden komen de thema's eet-technieken, maag-hoofdhonger, tussendoortjes, feestjes en moeilijke momenten aan bod. De diëtist vertaalt de informatie naar uw persoonlijke situatie. Zij zal u coachen en ondersteunen bij het doorbreken van uw oude eetpatroon voor een blijvende gedragsverandering.

Afsluiten

Het spreekt voor zich, dat het ook na afsluiting van de begeleiding belangrijk is om uw nieuwe voedingsgewoonten te blijven volhouden. Alleen dan kunt u ook het resultaat blijven vasthouden.

Verwijzend arts

De verwijzende arts krijgt altijd bericht na het eerste en na het laatste gesprek. Deze berichten gaan over de belangrijkste bevindingen van de diëtist en over de gemaakte afspraken. Zonodig krijgt de arts tussentijds bericht.

Privacy

De diëtist is vanuit zijn/haar functie verplicht tot geheimhouding. Derden hebben geen toegang tot uw persoonlijke en medische gegevens.

Vragen over voeding

Stel uw vraag via voedingsvragenmail@verian.nl. En uw krijgt van een van de diëtisten van Verian antwoord. Bent u reeds in zorg dan loopt de communicatie natuurlijk via uw eigen diëtist.

Juli 2009

Vérian

Postbus 1032, 7301 BG Apeldoorn

Zorglijn: 0900-92 55 (lokaal tarief, 24/7)

E-mail: info@verian.nl

www.verian.nl