



UPC Duffel

geestelijke gezondheidszorg
emmaüs

Nieuwsbrief

bravo! thema: voeding
Maart 2022

Vragen en opmerkingen kunt u doorsturen naar:
upcd.bravo@emmaus.be

bravo!

Week van de diëtist: 14 - 20 maart 2022

Voeding en beweging

Wandelconsultaties

Gezond eten is een onderdeel van een gezonde levensstijl, en daar hoort uiteraard ook bewegen bij.

"Beperk stilzitten en beweeg" is het motto van onze psychomotorische therapeuten. Maar ook wij, als diëtistenteam staan hier overtuigd achter.

De diëtisten van UPC Duffel willen met iets nieuws van start gaan. In het kader van de week van de diëtist, dit jaar met als thema voeding en beweging, starten we met wandelconsultaties.

Wat betekent dit concreet?

Alle patiënten die tussen 14 en 18 maart een consultatie bij de diëtist geboekt hebben, worden ingeboekt voor een wandelconsultatie.

De aanmelding en de start van het gesprek gebeurt nog steeds in het vertrouwde lokaal op de poli in gebouw 13. In samenspraak met de patiënt start de wandelconsultatie na X aantal minuten.

Let op: ook bij slecht weer gaat het wandelconsult door. Verwittig alvast de patiënten dat men zich kleedt in functie van de weersomstandigheden.



Bereikbaarheid diëtist

Onze diëtisten staan een hele week klaar om jullie patiënten te begeleiden.

Een afspraak maken kan via de arts of de afdeling. Ook via mail (cvd.duffel.dieet@emmaus.be) en telefonisch kan je bij ons terecht. Elke dag tussen 8u30 en 16 uur kan je de diëtist telefonisch bereiken op het nummer (015 30) 38 80 of 38 03.

Check de website van de polikliniek om kennis te maken met het diëtistenteam.

Opgelet; het aanvragen van dieetvoeding via de centrale voedingsdienst staat los van de consultatie agenda van de diëtist.

Multidisciplinair werken

Een gezonde levensstijl is meer dan enkel gezond eten. Voldoende bewegen, ruimte voor ontspanning, niet roken en een goed slaaphygiëne horen daar ook bij. Al deze onderdelen kunnen ertoe bijdragen dat je je goed in je vel voelt.

De psychomotorisch therapeuten, de kinesisten en de diëtisten gaan alvast in 2022 intensiever met elkaar samenwerken.

Gezonde keuzes maken

Het is steeds moeilijker om gezonde keuzes te maken tijdens het winkelen. Wat kan je best kiezen tussen al het aanbod? Zijn lightproducten dan altijd beter? Welke zetmeelbron kan ik best gebruiken?

Als je ook met deze vragen zit, kunnen het document 'Hoe interpreteer ik een verpakking' je wel helpen. Klik [hier](#) om het te downloaden of vind het op onze website.

