



Nieuwsbrief Diëtistenpraktijk Lonneke de Bruijne Jaargang 1, juni 2006

Sinds januari 2006 ben ik als zelfstandige diëtiste werkzaam in Uithoorn. Mijn spreekuren houd ik in sportschool Plux. Daarnaast heb ik nog meer activiteiten die ik als diëtiste uitvoer. Door middel van deze nieuwsbrief wil ik u op de hoogte houden van mijn huidige activiteiten, toekomstige activiteiten en nieuwe ontwikkelingen op het gebied van dieetadvisering en voeding.

Dieetspreekuur

Sinds 1 januari heb ik dieetspreekuren in sportschool Plux. Het gaat hier om een op een consulten met cliënten die zijn doorverwezen door de huisartsen en praktijkondersteuners uit de regio. De meeste geziene diagnoses zijn overgewicht bij volwassenen en diabetes mellitus. Tijdens mijn werk heb ik mij de laatste jaren naast diabetes mellitus ook gespecialiseerd in kinderen met overgewicht. Dit is een groep die ik ook graag zou zien op mijn spreekuren. Voor een dieetadvies is een verwijzing van de huisarts/praktijkondersteuner noodzakelijk.

Lifestyle

In februari zijn we bij Plux een Lifestyle programma gestart. Het gaat hier om een groep volwassenen met overgewicht die naast een intensieve sportbegeleiding (5 keer per week) ook individuele dieetadvisering krijgen. Naast de individuele begeleiding proberen we ook het groepsgevoel zoveel mogelijk te stimuleren door maandelijks een groepsbijeenkomst te organiseren. De begeleiding duurt 6 maanden. We proberen door meer beweging en gezonde voeding de conditie en het gewicht te verbeteren. We zijn nu bijna 4 maanden op weg en de groep is nog steeds erg goed gemotiveerd en je ziet al een zeer positieve verandering bij de

deelnemers. Bijna alle parameters zijn verbeterd zoals gewicht, middel-heup-omtrek, bloeddruk, conditie.

Multidisciplinaire samenwerking

In de afgelopen maanden heb ik veel contact gezocht met andere paramedische beroepen in Uithoorn en omgeving, om bij verschillende diagnoses samen te gaan werken.

Wandel je slank

In Aalsmeer heb ik met fysiotherapeut Ben v/d Sluis een wandelgroep (nordic walking) opgericht. Doel is meer bewegen, onder begeleiding, en een verantwoorde voeding om af te kunnen vallen en de conditie te verbeteren. Doelgroep zijn volwassenen met overgewicht die weer willen gaan bewegen en hun voeding willen veranderen. Meer informatie kunt u krijgen bij Lonneke de Bruijne: 06-46271821. De volgende groep start in september.

Voorlichting op het Alkwin College

De afgelopen maanden heb ik voorlichting gegeven aan 3 brugklassen van het Alkwin. Ik heb een les biologie overgenomen om te vertellen over gezonde voeding. Doel was het vergroten van de kennis t.a.v. gezonde voeding omdat dit maar minimaal aan bod komt in het oorspronkelijke onderwijs. De lessen werden zowel door leerlingen als docenten enthousiast ontvangen.

Met vriendelijke groeten

Lonneke de Bruijne, diëtiste



Lonneke de Bruijne - van Delden

diëtiste/voedingsdeskundige

Achterberglaan 81
1422 CX Uithoorn

06 - 46 27 18 21

voedingendieet@xs4all.nl