



NIEUWSBRIEF Januari 2022

Gelukkig, een nieuw jaar!

KDOO diëtist in het zonnetje – Wilma Meijer



diëtist en Leefstijl-diëtist

Aantal jaren ervaring: In 1979 heb ik mijn diploma gehaald aan de Haagse Hoge school (toen nog de Huishoudschool Laan van Meerdervoort). Ik kan daarom zeggen dat ik 10 jaar huishoudschool heb gedaan (lager-, middelbaar- en hoger huishoud en nijverheidsonderwijs).. Uiteindelijk heb ik daar veel aan gehad als diëtist. 10 jaar kookles en receptenleer is erg handig in de praktijk.

Na mijn diplomering ben ik gestart met een eigen praktijk in Veenendaal toen diëtetiek nog niet in het basispakket zat. Daarnaast heb ik freelance werk gedaan voor

darmkankeronderzoek en een adviesbureau. Door verhuizing en zorg voor de kinderen heb ik een poos niet gewerkt. Daarna heb ik een baan gevonden in een verpleeghuis en wilde ik graag een herintredercursus doen. Die was net geweest en werd pas na 2 jaar weer gegeven. Ik mocht toen van mijn leidinggevende alle cursussen volgen die ik nuttig vond. Daar heb ik goed gebruik van gemaakt. Ik had toen bijvoorbeeld nog nooit gehoord van decubitus. Cursus gevolgd en gezorgd dat ik in het verpleeghuis samen met fysio, ergo en nurse practitioner een decubitus een commissie kon opstarten. Super leuk. Van al die cursussen heb ik veel profijt gehad.

Hoe onderscheid ik mezelf: De ommezwaai naar mijn eigen praktijk heb ik gemaakt in 2009. Daar heb ik nooit spijt van gehad. Elke nieuwe cliënt blijft boeiend. Wat is het verhaal achter de klachten waarmee iemand komt. In het verpleeghuis was ik gewoon om veel samen te werken met andere disciplines. Dat heb ik meegenomen naar de 1e lijn. Zo hadden we in 2013 in Woudenberg al een leefstijlprogramma opgezet samen met de fysio's, volledig gesubsidieerd door de gemeente. Dat programma draait nu nog.

Beste boeken: De boekrecensies in Nieuws voor Diëtisten vind ik erg praktisch. Het boek Vet belangrijk van Mariëtte Boon en Liesbeth van Rossum is een



aanrader. Het leest lekker vlot weg. Ook een aanrader voor cliënten die behoefte hebben aan meer achtergrond informatie.

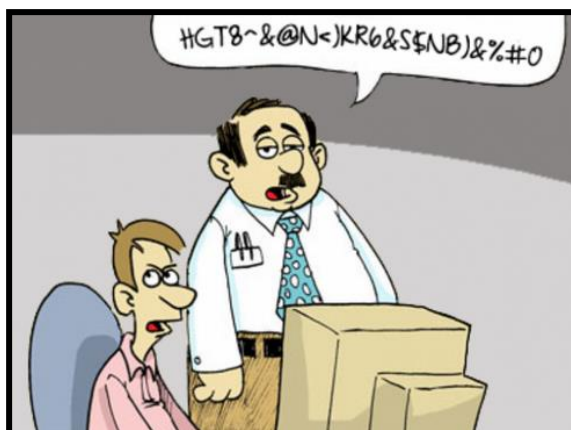
Het boek kleine gewoontes van BJ Fogg is heel prettig te lezen en een mooie beschrijving om op een leuke manier gedrag te veranderen.

Tips voor mijn collega's: 1/ investeer in scholingen. Kijk vooral naar wat het je oplevert. 2/ Laat je registreren als leefstijl-diëtist en ga samenwerken met fysiotherapeuten en huisartsen om preventie vorm te geven in de GLI.

Ik heb van mijn hobby mijn werk gemaakt en ben na ruim 40 jaar nog steeds enthousiast over ons mooie veelzijdige vak.

BESLOTEN DEEL voor leden

- Iedereen heeft dezelfde gebruikersnaam: Leden
- Het wachtwoord wordt een keer per jaar veranderd en is NU **Obesitas0222**.
- Zowel wachtwoord als gebruikersnaam worden in iedere nieuwsbrief herhaald.
- De opnames van de leden dag staan nu op het besloten deel.





Congress on Obesity Maastricht, 4-7 May 2022

Het ECO congres wordt dit jaar gehouden van 4-7 mei in Maastricht. Europese en Nederlandse diëtisten zullen presentaties verzorgen over de nieuwste evidence based dieetrichtlijnen voor obesitas en de behandeling door de Nederlandse diëtisten. Het congres is dit jaar samen met IFSO (de bariatrische chirurgen) en je kunt er veel opsteken voor je eigen behandelingen. Bekijk het introductiefilmpje op: <https://zoomforward22.org/?p=home>. Schrijf je in via <https://zoomforward22.org/?p=registration-ease>. Inschrijving kost € 400,- voor drie dagen. Online inschrijving kost € 200,- voor het hele congres.

Wetenschappers en journalisten hebben samen acht verschillende diëten geanalyseerd en uitgetoetst, waarbij Teun van de Keuken als proefkonijn fungeerde. De Schijf van Vijf, ketogene dieet, intermitterend vasten en nog vijf andere bekende en door leken zelfstandig toegepaste diëten zijn bekeken en gewogen. Nog steeds wordt de opvatting gehuldigd dat mensen dit zelf kunnen!?

<https://www.bruna.nl/boeken/dit-is-geen-dieetboek>





Leververvetting

Door steeds betere metingen wordt leververvetting (niet alcoholische leververvetting, NAFLD) vaker geconstateerd bij onze groep patienten. De lever speelt een belangrijke rol bij de vetstofwisseling. Hoe leg je het uit aan je patient? Hieronder een leuke link.

<https://www.mlds.nl/ziekten/leververvetting/>

Het boek leververvetting is een praktisch boek voor wie aan de slag wil gaan.



NVD visie

Met de betrokkenheid van honderden diëtisten en stakeholders is de gewenste identiteit en positie voor de diëtist in het landschap van zorg en welzijn bepaald. In de visie is onder andere het volgende beschreven:

- dat niet alleen (gezonde) voeding maar juist de complexe relatie tussen mens en voeding centraal staat;
- dat diëtetiek bij veel aandoeningen het verschil maakt;
- het belang van een gepersonaliseerde dieetbehandeling als onderdeel van een medische behandeling;
- hoe diëtisten de zorgkosten kunnen verlagen via substitutie en zorggerelateerde preventie;
- en dat zij kernspelers zijn bij universele preventie.

De visie sluit aan bij de grote beleidsthema's zoals passende zorg en focus op leefstijl en positieve gezondheid. Lees hier meer over het visietraject en de uitkomsten: <https://lnkd.in/dztERdr9>

GESPOT - KDOO LEDEN IN DE SPOTLIGHT



Onze collega **Everdien van der Leek** is begonnen met haar eigen podcasts. Inspirerend!

Nieuwsgierig: <https://open.spotify.com/show/4kjJbyVayODcZ5BuQQZP8?si=3b34020dcf624a89&nd=1>

Lea Polak werd geïnterviewd voor the power issue van Women's Health door [Karine Hoenderdos](#) voor een artikel over voeding rondom de menstruatie. Ga zo door Lea!

<https://www.womenshealthmag.com/nl/magazine/a38485450/10-x-gouden-eetregels-rondom-je-menstruatie/>



Op 6 december 2022 werd **Netty van Kaathoven** geïnterviewd over Mindful eten door Edsilia Rombley voor een uitzending op Net 5. De uitzending is pas in voorjaar 2022.



De allerbeste wensen voor 2022.

Wij wensen jullie een liefdevol en rustig jaar!

Hartelijke groet,

Ellen, Ismay, Bérénice, Bernadette en Harriët

