



Kinderen & overgewicht

De afgelopen jaren is het aantal kinderen met overgewicht flink toegenomen. Momenteel is een op de zeven kinderen te zwaar. Soms heeft een kind een erfelijke aanleg waardoor het te zwaar wordt. Deze kinderen hebben vaak al op jonge leeftijd last van overgewicht. Voor hun is het moeilijker om af te vallen.

‘Eén snoepmoment per dag is méér dan voldoende’

Overgewicht brengt een aantal risico's met zich mee. Kinderen kunnen gepest worden. Hierdoor kunnen ze erg onzeker worden, weinig zelfvertrouwen krijgen en zelfs depressief worden. Kinderen komen bij Gré van Ramshorst niet op een dieet. Bij een dieet zouden ze tekort aan bouwstoffen, mineralen en vitamines kunnen krijgen. Het is belangrijk om kinderen bewust met hun voeding en beweging te laten omgaan.



‘Bij Gré doe je het samen, dat spreekt mij erg aan’

Reactie van volwassene

‘Een afspraak maken met de diëtiste. Na mijn vorige ervaringen was ik niet erg gemotiveerd. Gelukkig gaat het bij Gré een stuk beter. Zij komt niet met verwijten als het eens een tijdje niet zo goed gaat, maar geeft je nieuwe handvaten waarmee je toch weer verder kunt en de moed opbrengt om door te zetten. Het gedicht van de vicieuze cirkel gaf mij reden tot nadenken en ook de afspraken die ik met mezelf maak bij verjaardagen, wat neem ik wel en wat laat ik staan helpen nu goed. Uiteindelijk moet je het zelf doen, maar een goede begeleiding helpt wel.’

Reactie van een kind

‘Ik vind het gezellig om bij Gré te komen. Het is soms wel een beetje spannend. Als ik ben geweest dan denk ik, we gaan er weer tegenaan. Bijvoorbeeld Sultana koekjes of een Evergreen, je kunt er best één minder nemen en er toch van smullen. Als je vragen hebt, dan kun je die altijd stellen aan Gré en dan geeft ze gelijk een antwoord. Dat is best gemakkelijk. Het is fijn, dat als je groeit je minder dik wordt. Het is net als een stukje kauwgom dat je uittrekt. Je leert van Gré dat je elke dag wel moet bewegen, anders heeft afvallen geen enkele zin. En elke keer krijg je een lekker dropje, dat ook nog eens minder suiker bevat. Ik kom graag bij Gré en het helpt mij bewust met eten en bewegen om te gaan!’





Werkwijze

Eerste consult

Het eerste bezoek (anamnese) duurt ongeveer een uur. Dit intakegesprek is nodig om een goed beeld te krijgen van uw wensen, voedingsgewoonten en leefomstandigheden. Ook komt de reden van uw verwijzing ter sprake. Aan de hand van het eerste consult stellen we samen een persoonlijk behandelplan op.

Vervolgconsulten

De vervolgconsulten nemen ongeveer een half uur in beslag. Hierin zal Gré van Ramshorst onder andere ingaan op het toepassen van uw plannen en de adviezen in uw dagelijks leven. Afhankelijk van de besproken wensen kan het behandelplan wijzigen. Uw eigen inbreng en motivatie zijn heel belangrijk voor Gré van Ramshorst.

Privacy

De diëtist is gebonden aan een medisch beroepsgeheim en de wettelijke voorschriften omtrent persoonsregistratie. De verwijzer ontvangt elke drie maanden een schriftelijke rapportage van de behandeling.

Vergoeding

De behandelingen worden door ziektekostenverzekeraars geheel of gedeeltelijk vergoed. Het is aan de cliënt om te verifiëren welk aantal consulten per jaar door de verzekeraar vergoed wordt. De duur van de behandeling kan hierop worden afgestemd.

Behandeling

Over het algemeen is de behandelfrequentie eens per drie weken. In de loop van het behandeltraject kan deze frequentie omlaag gaan. Uw persoonlijke voorkeur is van groot belang.

Gré van Ramshorst

Gré van Ramshorst is een zelfstandig werkend diëtiste. Ze heeft haar HBO opleiding Diëtetiek in Groningen gedaan en is lid van de Nederlandse Vereniging van Diëtisten (NVD). De praktijk van Gré van Ramshorst staat ingeschreven in het basisregister voor paramedici.

‘De weegschaal heeft bij mij geen prominente rol’

Een dieet is een voeding die om medische redenen aan specifieke eisen moet voldoen ten behoeve van een individu. Er wordt uitgegaan van de individuele behoefte van de cliënt en de richtlijnen van gezonde voeding.



J.P. Santeeweg 32
9312 PG Nietap

telefoon 06 207 282 19
internet www.grevanramshorst.nl



Als ik blij kijken
zoals ik altijd heb gekeken
blijf ik denken
zoals ik altijd heb gedacht
blijf ik geloven
zoals ik altijd heb geloofd
blijf ik doen
zoals ik altijd heb gedaan

Als ik blij doen
wat ik altijd heb gedaan
blijft mij overkomen
wat mij altijd overkomt