

Vejledning foregår om torsdagen i

Fysioterapi og Fitness

Munkholmvej 17

4300 Holbæk

www.fysogfitness.dk

Indgang fra parkeringspladsen bagved

Husk: afbud, hvis du evt. er forhindret -

Senest dagen før. Du er selv ansvarlig for at bestille en ny tid.

Husk: indendørs fodtøj eller benyt overtræk, som findes i klinikken.

aut. klinisk diætist Lotte Nygaard

Tlf.: 20 15 38 66

Torsdag mellem kl. 12.00 – 13.00

eller læg besked på telefonsvarer eller send en mail:

lotte@valsoelillegaard.dk

Støtte til livsstilsændringer kontakt

Livsstilsteamet. Socialcenteret

Holbæk Kommune

Hjortholmvej 9

4340 Tølløse, Tlf. 72 36 35 24

www.holbaeknettet.dk → borger → sundhed og sygdom → forebyggelse → støtte til livsstilsændringer → kostvejledning som behandling

En klinisk diætist er autoriseret af Sundhedsstyrelsen.

Det betyder, at vejledningen bygger på dokumenterede forskningsresultater og de officielle anbefalinger.

Kostvejledning

ved

aut. klinisk diætist Lotte Nygaard



Kostvejledning som behandling for voksne i Holbæk Kommune og Privat kostvejledning



Kostvejledning som behandling

Kommunalt tilbud for voksne i Holbæk. Ingen betaling.

Hvem kan få kostvejledning som behandling?

Borgere i Holbæk over 16 år f.eks. med:

- type 2 diabetes
- hjerte- karsygdom
- svær overvægt



Hvordan bliver du henvist?

Du kontakter din læge, som kan henvise dig til Livsstilsteamet.

Efter en samtale med Livsstilsteamet kan du blive henvist til kostvejledning som behandling.

Du kontakter derefter diætisten.

Hvad indeholder kostvejledning som behandling ved klinisk diætist?

Du får almindeligvis 5 vejledninger, hvoraf de fleste er på hold. Første vejledning er individuel, se beskrivelsen (varighed ca. 1 time) og evt. motiverende opfølgende samtale.

I nogle tilfælde kan hele forløbet være individuelt.

Folder og kostdagbog udleveres af Livsstilsteamet eller diætisten og findes på www.fysogfitness.dk



Folder om livsstilsteamet og henvisningsblanket findes på: www.holbaeknettet.dk → borger → sundhed og sygdom → forebyggelse → støtte til livsstilsændringer → kostvejledning og på: www.fysogfitness.dk

Privat kostvejledning for voksne og børn

Hele forløbet er individuelt og starter med en indledende vejledning.

Ring og bestil tid: Tlf.: 20 15 38 66 /

lotte@valsoelillegaard.dk



Den indledende - individuelle vejledning

En pårørende eller ven er velkommen.

Du skal medbringe:

- **Kostdagbog for 3 dage.** Skriv alt ned hvad du spiser og drikker, tidspunkt og mængde i skiver, stykker, glas eller dl og gerne i gram. Vælg 2 hverdage og en dag i weekenden (hvor du har tid til det).
- **Oversigt over motion / fysisk arbejde.**

Du gennemgår dine spisevaner, mad og motion sammen med diætisten. Herudfra får du vejledning og evt. en kostplan med mængder.

Ved diabetes type 2 og hjertekarsygdom medbring Blodprøvesvar.

Ved diabetes: Faste-blodsukker, langtidsblodsukker og kolesteroltal. Ved hjertekarsygdom: Kolesteroltal.

Kontakt din praktiserende læge.

Kostdagbog, folder og priser for privat kostvejledning findes på www.fysogfitness.dk