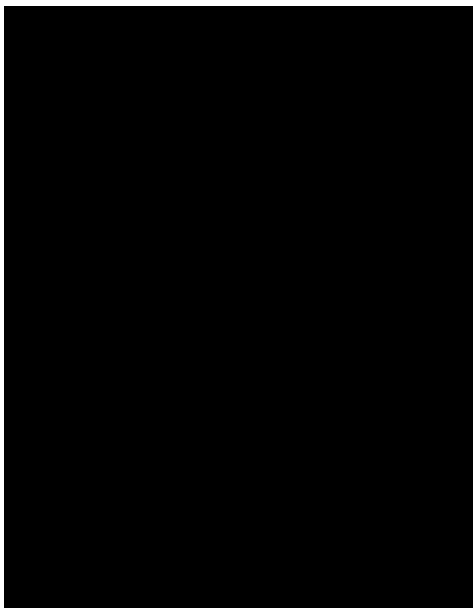


De Diëtist



Wilma Meijer is al meer dan 30 jaar diëtist. Zij is werkzaam bij het Adviescentrum voor Voeding en Diëten en heeft veel ervaring met bewoners van verpleeg- en verzorgingshuizen.

Wat is de sterke kant van jouw specialisme voor mensen met osteoporose?

Ik krijg vaak vragen als 'Is mijn voeding wel volwaardig?' 'Bevat het voldoende calcium?'

Hier kan ik de mensen bewust van maken door samen met hen naar hun voeding te kijken.

Vaak slikken mensen voorgeschreven calciumpreparaten, terwijl het niet altijd nodig is.

Mijn ervaring is dat de inname ervan slecht is bij patiënten, omdat het joekels van kauwtabletten zijn. De specialist schrijft soms iets te snel calcium voor zonder nader op voeding te zijn ingegaan. Daar heeft hij ook geen tijd voor. Maar ik zeg altijd wel: als je kiest voor calcium, moet het duidelijk zijn en moet je ze innemen. En als je kiest voor voeding, moet de voeding goed zijn.

Heb je veel te maken met osteoporosepatiënten?

Ik moet zeggen dat ik eigenlijk te weinig osteoporose patiënten in de praktijk tegenkom. Dat is jammer. Ze worden heel weinig doorgestuurd. Terwijl toch iedereen met een chronische ziekte recht heeft op een doorverwijzing.

Van de osteoporosepatiënten die je ziet, wat zou je van hen willen aan input?

Een lerende houding. Dat mensen echt openstaan voor bijvoorbeeld goede voeding en bewegen.

Dat ze niet te snel zeggen: 'Ja, maar ik ben moe'. Ik blijf uitleggen hoe belangrijk beweging is.

En bereidheid het belang van goede voeding in te zien. Voeding is echt de basis. Daar zouden mensen zich bewuster van moeten worden en meer regie in moeten nemen. Als je een chronische ziekte hebt en je voeding is niet goed, wordt alles steeds wankeler.

Hoe ervaar je de samenwerking met huisartsen en specialisten?

Ik vind dat er meer adviezen op maat gegeven kunnen worden op basis van voeding. Artsen moeten niet meteen naar de pot pillen grijpen, maar doorsturen naar de diëtist. Uiteindelijk zijn daar minder gezondheidskosten mee gemoeid. Ik zeg bijvoorbeeld altijd tegen de huisarts met wie ik samenwerk: "Stuur de mensen eerst naar mij voor een goed voedingsadvies en dan pas naar de internist".