

Nieuwsbrief december 2023

Diëtistenpraktijk Afra Ouwerkerk



Deze nieuwsbrief bevat de volgende punten:

- Terug en vooruit kijken
- Feedback via klanttevredenheidsonderzoek
- Even voorstellen: Deisy Leal Borges
- Even voorstellen: Joni Anders en Finn Lampe
- Wist u dat: een gezonde levensstijl kan helpen bij het verminderen van symptomen van PCOS en overgangsklachten?
- Lekker eten: Gevuld abrikozenhapje (Kayisi Tatlisi)

Terug en vooruit kijken

2023 nadert zijn einde. Tijd om terug en vooruit te kijken. Dit jaar was een bewogen jaar voor ons op verschillende vlakken.

We hebben tweemaal afscheid genomen van een collega. In het voorjaar namen we afscheid van Marlies en verwelkomden we Jonathan als diëtist en Joni als secretaresse. Helaas kon Jonathan zijn draai niet vinden in de 1^e lijn, dus is hij op zoek gegaan naar een ander werkveld. Gelukkig hebben we Deisy aan ons team mogen toevoegen.

Naast de onrust van de wisselingen bij de diëtisten is ook Afra een tijd afwezig geweest. Haar herstel heeft langer geduurd dan ze van te voren had gedacht. Het hele team heeft voor en achter de schermen gezorgd dat de praktijk draaiende bleef.

We kijken dan ook met enorme trots terug op afgelopen jaar. We hebben allemaal veerkracht getoond. Iedereen heeft zijn/haar steentje bijgedragen. We stonden klaar voor elkaar, wisten elkaar te vinden. We zijn allemaal gegroeid in dit jaar.

Langzaamaan komt de rust terug in de praktijk, iedereen zit goed op zijn eigen plek. Komend jaar gaan we met enthousiasme door met onze projecten rondom valpreventie en ouderen. Nieuwe projecten zullen zich ook vast weer aandienen, waar we met veel plezier mee aan de slag gaan. We blijven verbindingen leggen voor en tussen cliënten, zorgverleners en sociale dienstverleners.

Feedback via klanttevredenheidsonderzoek

Sinds begin 2022 zijn we begonnen met eenmaal per jaar aan de cliënten te vragen wat ze van onze begeleiding vinden via klanttevredenheidsonderzoek. Voor de tweede jaar op rij scoren we een 9,2. Dit is een score waar we zeer trots op zijn.

Enkele quotes van cliënten, die ze hebben genoteerd in de vragenlijst.

"Ik kwam met een vraag of mijn eetpatroon/gewoonte aangepast konden worden en of ik wel een goed patroon had. Er werd de tijd voorgenomen en de positieve kanten werden elke keer weer besproken. Er werden gekeken naar oplossingen. Ondanks dat het ook een keer tegen zat, werd dit gezien als een leer moment en als iets wat erbij hoort. Ik heb mij gehoord gevoeld en de begeleiding als prettig ervaren."

"Er wordt goed naar me geluisterd en gekeken naar wat er in mijn situatie mogelijk is."

"Haar vriendelijkheid, geduld, deskundigheid, flexibiliteit, out of the box denken."

Even voorstellen: Deisy Leal Borges

Ik ben de nieuwe diëtist in het team van Diëtistenpraktijk Afra Ouwerkerk. Ik ben geboren in Venezuela en getogen in Aruba. Ik woon nu ruim 4 jaar in Nederland. Hierdoor spreek ik naast Nederlands ook Engels, Spaans en Papiaments.

Ik hecht er grote waarde aan dat cliënten zich gezien en gehoord voelen. Ik ben vastberaden om hen zonder oordeel te ondersteunen op hun gezondheidsreis. Mijn passie is mensen te empoweren en hen te laten ervaren dat ze zelf invloed kunnen uitoefenen op hun welzijn. Ik wil hen voorzien van de juiste tools en kennis om op lange termijn een gezonde levensstijl te behouden en tegelijkertijd hun klachten te verminderen.



In de nabije toekomst ben ik van plan me te specialiseren in voeding en hormonale problemen om een optimale hormoonbalans te bevorderen.

Even voorstellen: Joni Anders

Sinds mei van dit jaar ondersteun ik de diëtisten als secretaresse. Ik heb lange tijd niet kunnen werken en ben blij dat ik nu in dit team rustig aan werk kan opbouwen. Geleidelijk komen er steeds meer taken bij. Ik plan o.a. de afspraken in die binnen komen via verschillende kanalen.

Even voorstellen: Finn Lampe

Al vele jaren ben ik een stille kracht achter de schermen bij de praktijk. Ik verzorg diverse administratieve taken om de diëtisten te ondersteunen. Ik heb weinig tot geen contacten met cliënten.

Wist u dat: een gezonde levensstijl kan helpen bij het verminderen van symptomen van PCOS en overgangsklachten?

Een gebalanceerd dieet, regelmatige lichaamsbeweging en stressmanagement kunnen bijdragen aan het reguleren van hormonen en het verminderen van symptomen zoals gewichtstoename, stemmingswisselingen en vermoeidheid.

Onlangs hebben we een bijscholing gevolgd over voeding in relatie tot hormonen. De opgedane kennis zijn we al meteen in de spreekuren aan het verwerken. Naar aanleiding hiervan hebben wij contact gelegd met de overgangsconsulent in de regio, Elvira van Staveren. We hebben een basis gelegd voor een mooie samenwerking met elkaar in de toekomst.

Zoals bij het voorstellen van Deisy al aangegeven, zal zij zich in de komende jaren zich gaan specialiseren in dit onderwerp.

Lekker eten: Gevuld abrikozenhapje (Kayisi Tatlisi)

Dit hapje werd gemaakt door Gülsah Kayar van Turkse Diëtist. Gülsah: "Het originele recept bevat veel suiker doordat de abrikozen eerst worden gekookt in water met suiker. Maar dat is nergens voor nodig. De pistachenoten maken het helemaal af. Dit recept laat zien dat je met minder suiker een net zo lekker en nog steeds traditioneel hapje op tafel kunt zetten."

Aantal personen: 4

Bereidingstijd: minder dan 15 minuten

Energie: 55 kcal

Ingrediënten

- 4 gedroogde abrikozen
- 2 eetlepels Turkse slagroom (kaymak) of zure room
- 1 theelepeltje honing
- 10 gram pistachenoten, ongezoeten



Bereiding

1. Was de abrikozen en laat ze 10 minuten in heet water wellen.
2. Laat de abrikozen afkoelen.
3. Roer de room los met een lepel en voeg de honing toe.
4. Hak de pistachenoetjes fijn.
5. Vul de abrikozen met het roommengsel en dip ze daarna in de pistachenoetjes.

Eet smakelijk!

**Wij wensen u fijne feestdagen en een warm en liefdevol 2024
in verbinding met jezelf en je omgeving.**

Mocht u vragen hebben na aanleiding van de nieuwsbrief, neem gerust contact met ons op via email: info@dietistafra.nl of telefonisch: 072-5627771.

Vriendelijke groeten van de diëtisten Afra, Kristel, Paul en Deisy en de administratieve/secretariële ondersteuners Finn en Joni.