



### Ondersteuning

- PoZoB levert folders/flyers en een wachtkamerfilm aan.
- PoZoB levert de presentatie en inhoud van de zoutworkshop aan bij de diëtiste.
- DSP trainingsbureau organiseert de groepsbijeenkomst; legt contacten met de supermarkten en diëtisten, en beheert de wachtlijsten.
- Indien je zelf de supermarktrondleiding wil organiseren, neem dan contact op met je lokale diëtiste. De diëtiste legt dan zelf contact met de supermarkt, regelt de data en benadert de patiënten.



### Neem voor meer informatie contact op met je relatiemanager

Anke van Hout  
a.vanhout@pozob.nl  
06 462 00 138

Jolanda Cornelis  
j.cornelis@pozob.nl  
06 520 05 967

Nathalie Gauthier  
n.gauthier@pozob.nl  
06 109 63 764

Voor uitgebreide informatie:  
[www.pozob.nl/persoonsgerichte zorg](http://www.pozob.nl/persoonsgerichte zorg)

**PoZoB**  
Zorg is maatwerk

10 personen per supermarktrondleiding voor een groepje - 27/10/20

# Supermarktrondleiding en/of zoutworkshop

Kennis en inzicht in het maken van keuzes voor voedingsmiddelen



### Waarom belangrijk voor persoonsgerichte zorg?

Deze groepseducatie zorgt voor meer kennis en inzichten in het maken van keuzes voor voedingsmiddelen.

- Van de diëtist krijgen deelnemers een rondleiding in de lokale supermarkt. Wat zijn gezonde keuzes? Waar let ik op als ik gezond wil eten? Hoe lees ik etiketten?
- Uit onderzoek blijkt dat van al het zout wat we binnen krijgen maar liefst 70% in onze voedingsproducten zit 'verstopt' en dus 'maar' 30% uit het zoutpotje komt. In kleine groepen wordt voorlichting gegeven over zoutgebruik en worden de 'eigen' meegebrachte producten gescreend op zoutgehalte.

[www.pozob.nl/persoonsgerichte zorg](http://www.pozob.nl/persoonsgerichte zorg)

**PoZoB**  
Zorg is maatwerk



### Waar draagt het aan bij?

Ondersteunen in het zelf regie nemen bij het maken van de juiste beslissingen voor eigen gezondheid.

Dit gebeurt enerzijds door inzicht te krijgen in gezonde keuzes bij het dagelijks boodschappen doen. Anderzijds door meer inzicht in de effecten van zoutgebruik.



### Wat vraagt het van je praktijk?

- Je hebt inzicht nodig in je lokale netwerk: welke diëtiste verzorgt de groepseducatie in jouw regio?
- De praktijkondersteuner verwijst door via Care2U
- Het DSP-trainingsbureau organiseert de rondleiding en/of workshop, beheert de wachtlijst en organiseert de data en locatie.



### Wat vraagt het van je patiënt?

#### Supermarktrondleiding:

Duur: ongeveer anderhalf uur  
Kosten: geen

#### Zoutworkshop:

Duur: anderhalf uur  
Kosten: geen

Wat houdt het in:



## Supermarktrondleiding en/of zoutworkshop

---

### Supermarktrondleiding

In een klein groepje (5-8 personen) ga je samen met de diëtiste je eigen supermarkt opnieuw 'verkennen'.

Onderwerpen die aan de orde kunnen komen:

- Waar kan ik op letten als ik mijn cholesterol wil verlagen?
- Welke producten kan ik beter wel/niet nemen als ik op mijn suiker wil letten?
- Wat zijn gezonde keuzes met het oog op mijn bloeddruk en nieren?

*Interactief: eigen inbreng met de mogelijkheid om eigen producten te bespreken.*

---

### Zoutworkshop

De zoutworkshop is een groepsbijeenkomst (max. 12 deelnemers) waarbij het thema 'zout' centraal staat. In het kader van gezond leven adviseert de medische wereld vaak matig zoutgebruik. Tijdens de bijeenkomst krijgen deelnemers voorlichting over zoutgebruik.

*Interactief: zelf producten meenemen waar je vragen over hebt of die gescreend kunnen worden op zoutgehalte.*