

KOSTVEJLEDNING

Et tilbud om kostvejledning til borgere i
Jammerbugt Kommune



Kostvejledning

Kostvejledning er et tilbud til dig, der har:

- Diabetes 2
- Hjerte-kar-sygdom
- KOL
- Kræft
- Artrose (henvist til GLA:D træning)
- Undervægt (BMI under 18,5)
- Er småtspisende
- Uplanlagt vægttab
- Svær overvægt (BMI over 30)

Forløb

Forløbet består af en indledende samtale med kostvejleder samt mulighed for op til 4 opfølgende samtaler.

Fokus er at hjælpe dig til at blive bevidst om dine spisemønstre og støtte dig på vejen mod at træffe sundere valg.

Vi tager udgangspunkt i dine ønsker til et sundere liv. Og lægger vægt på, at de vaneændringer, der arbejdes med, er realistiske, uden forbud og langtidsholdbare.

Vores fokus vil være på sundhed fremfor vægttab.

Hvem kan ikke få vejledning hos os?

Har du behov for vejledning i forhold til mave-tarm-sygdomme, allergi eller overfølsomhed over for en eller flere fødevarer, henviser vi til egen læge eller det sygehus, hvor diagnosen er stillet.

Vi vejleder desuden ikke omkring fedmeoperationer og spiseforstyrrelser.

Hvordan henvender du dig?

Du kan ringe eller maile til os. Se telefonnumre bagerst på pjecen. Du behøver ingen henvisning.

Det kan også være din praktiserende læge eller andet fagpersonale, der henviser til os.

Vi har afsat 1 time til den indledende samtale og ½ time til eventuelle opfølgninger.

Yderligere information

Anne Kristine

Professionsbachelor i ernæring og sundhed

Kathrine

Professionsbachelor i ernæring og sundhed

Vivi

Professionsbachelor i ernæring og sundhed

Sundhed og Bevægelse

Sygehusvej 6

9460 Brovst

Tlf. 72 57 77 77



JAMMERBUGT
KOMMUNE

Opdateret maj 2025

Sikker mail til kommunen (e-mails med personfølsomme oplysninger) sendes via din digitale postkasse på borger.dk/post