



Koninklijke Marine

Dag v/d verpleging



Koninklijke Marine

19 mei 2025



Opdracht

- Verdeel in groepjes
- Bespreek in hoofdpunten het verschil tussen:

**Gezonde voeding,
Goede voeding,
Passende voeding**

- Tijdsduur: 5 min



Goede en passende voeding

Voeding is belangrijk voor:

- Herstel van het lichaam
- Werkzaamheden en activiteiten
- Mentale gezondheid
- Algemene gezondheid
- Focus en concentratie

Wat is goede voeding?

Uitgebalanceerde voeding met alle benodigde voedingsstoffen afgestemd op de persoon, missie/ training, intensiteit, duur en (externe) omstandigheden op ieder moment.





Goede voeding

- Voeding met voldoende:
 - Energie,
 - Bouwstoffen,
 - Beschermende en regulerende stoffen.



Waarbij een ieder wel voldoende moet eten!!



Passende voeding

Voeding passend bij de situatie

- Rantsoen of ander concept
- sport
- Gewijzigde consistentie



Alle soorten voeding lopen in elkaar over; waar ligt het accent of wat is het doel?

- Herstel,
- Energie,
- Mentaal



Voeding





Omstandigheden en leefstijl

Sport

zorgt voor vitaliteit, kracht en conditie. Belangrijk voor:

- Gezond ouder worden en zelfredzaamheid
- Voortzettingsvermogen
- Mentale en fysieke weerbaarheid
- Kan ook tegenwerken!

Slaap

Zorgt voor fysieke en mentaal herstel. Dit kan verbeteren of verslechteren.

Meer factoren:

- Stress,
- Roken
- Algehele leefstijl
- Diëten, volgen van hypes, intoleranties en allergieën, concept voeding



Rol van de verpleging

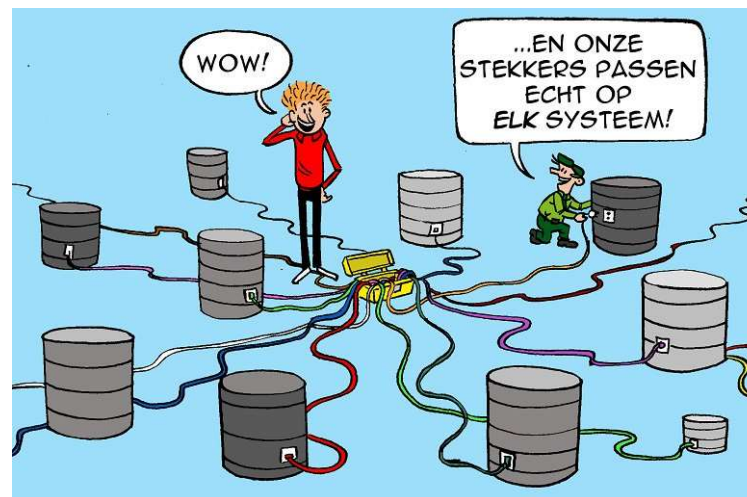
Voeding en leefstijl zorgt voor veiligheid en voortzettingsvermogen van de individu en eenheid.

De bemanning is het grootste en belangrijkste wapensysteem bij de eenheid!

Dit heeft onderhoud nodig d.m.v.

- Slaap, rust en herstel,
- Voeding,
- Beweging

Wat is jouw rol?





Opdracht

- Verdeel in groepjes
- Bespreek in hoofdpunten:

De rol van de verpleging

- Tijdsduur: 5 min



Rol van de verpleging

- Stoppen met roken
- Doorverwijzen diëtetiek, POH, BMW etc
- Voeding bij zieken en gewonden
- Aandacht voor hitte en kou
-

Neem een meer prominente rol, zonder andere expertises voor het hoofd te stoten.



(sport) Dietetiek

Vanuit het CMH worden:

- Spreekuren gehouden op de CZB en bij het KCT
- Voorlichting en lessen verzorgt bij opleidingen
- Ondersteuning bij individuen en groepen voor wedstrijden
- Diabetes spreekuren

Veel voorkomende zaken zijn:

- Diabetes (1 en 2)
- Ondervoeding
- Vragen omtrent berichten in het nieuws/ influencers etc
- Hypertentie,
- Etc.



Dietetiek

Patiënten kunnen met een eenvoudige vraag zelfstandig een afspraak maken, maar bij klachten via de arts met een verwijsbrief.

Polikliniek.Dietetiek@mindef.nl

