

# Diætist

Få råd og vejledning om kostvaner og  
sundhedsadfærd

**Glostrup Kommune**  
Rådhusparken 2  
2600 Glostrup

Telefon 4323 6666  
E-mail [sundhed.velfard@glostrup.dk](mailto:sundhed.velfard@glostrup.dk)  
Hjemmeside [www.glostrup.dk/sundhed](http://www.glostrup.dk/sundhed)



---

# Gratis forløb tilpasset dine behov og ressourcer



## Tilbud om individuel diætvejledning med udgangspunkt i dit hverdagsliv

Du kan få et individuelt forløb med en diætist hvis:

- Du er over 18 år og har et BMI på over 35
- Du er over 65 år, bor i eget hjem og har tabt dig uplanlagt
- Du har KOL og vejer for lidt (BMI under 21)

Formålet med forløbet er at vejlede dig i, hvordan du kan ændre dine kostvaner og evt. øvrig sundhedsadfærd, så du kan få det bedre. Forløbet varetages af Glostrup Kommunes autoriserede kliniske diætist, som vil vejlede dig med udgangspunkt i dine behov, ressourcer og hverdagsliv.

For at kunne deltage skal du have bopæl i Glostrup Kommune, og have en henvisning fra din egen læge eller fra hospitalet. Når henvisningen er modtaget, vil du blive indkaldt til den første samtale.

### Opstart af forløb

Individuelle forløb opstartes løbende og efter aftale med diætisten. Som udgangspunkt foregår vejledningen på Glostrup Rådhus, og du skal selv sørge for transporten. I særlige tilfælde kan der være mulighed for hjemmevejledning. Telefonisk vejledning er også en mulighed. Et forløb vil typisk bestå af 6 mødegange, men behovet vurderes individuelt.

---

## Temaer i vejledningen:



- Gennemgang af dine spisevaner og øvrig sundhedsadfærd
- Kostens betydning for din tilstand
- Vurdering af dine behov og ressourcer
- Motivation til forandring
- Vejledning med udgangspunkt i dit hverdagsliv

### Kontakt

Hvis du ønsker at høre mere om tilbuddet, er du velkommen til at kontakte Glostrup Kommunes diætist på telefon: 43 23 65 47.

