

HELP, IK MOET NAAR HET ZIEKENHUIS!

Je hebt coeliakie en moet naar het ziekenhuis, wat nu? Veel ziekenhuizen serveren glutenvrije maaltijden, maar niet alle. Om ervoor te zorgen dat je niet ziek wordt van eten in het ziekenhuis hebben we een aantal handige tips voor je op een rij gezet.

THUIS



1. Check de Keuzehulp op glutenvrij.nl

Met de Keuzehulp op glutenvrij.nl kun je ziekenhuizen selecteren die aangeven glutenvrije maaltijden te serveren tijdens opname.

2. Meld je voedselallergieën en -intoleranties

Geef voorafgaand aan operatie of onderzoek je voedselallergieën en -intoleranties door tijdens het intakegesprek bij Bureau Opname of de Preoperatieve Screening (POS).

3. Neem contact op met de ziekenhuisdiëtist

Neem vooraf contact op met de ziekenhuisdiëtist en bespreek wat er mogelijk is qua maaltijden tijdens de opname.

IN HET ZIEKENHUIS



4. Check je patiëntendossier

Laat in je patiëntendossier zetten dat je glutenvrij moet eten en controleer of dat juist is gedaan.

5. Vraag naar de allergenenkaart

Voordat een maaltijd wordt geserveerd, krijg je de menukaart. Vraag als dubbelcheck aan de voedingsassistente of je de allergenenkaart mag zien.

6. Bespreek nogmaals je allergieën en intoleranties

Bespreek met de voedingsassistente (die de bestelling opneemt) nogmaals je allergieën en intoleranties. Maak bovendien duidelijk dat er gelet moet worden op kruisbesmetting in de keuken.



7. Neem je eigen glutenvrije eten mee

Neem voor in geval van nood zelf wat eenvoudig voedsel mee. Als je weet dat je wordt opgenomen in het ziekenhuis, heb je alle tijd om wat producten te verzamelen. Voor het geval je onverwacht wordt opgenomen, is het handig een 'GV-koffertje' klaar te zetten.

Wat stop je in zo'n GV-koffertje? Denk aan de volgende producten:

- ▶ Vacuüm verpakt brood (is lang houdbaar).
- ▶ Crackers.
- ▶ Glutenvrije mueslirepen.
- ▶ Glutenvrije ontbijtkoek.
- ▶ Glutenvrije muesli, cruesli of pap. (Je hoeft in het ziekenhuis dan alleen nog maar te vragen om wat melk of yoghurt voor erbij.)
- ▶ Instant pasta's (Kokend water erover gieten, even wachten en klaar.)
- ▶ Glutenvrije soep.
- ▶ Kant-en-klare glutenvrije maaltijden. (Vraag in het ziekenhuis of ze jouw maaltijd willen opwarmen in de magnetron.)
- ▶ Indien lactosevrij: houdbare lactosevrije melk.

Producten die vers zijn en gekoeld moeten worden, kan je in de zogenaamde patiëntenkoelkast laten zetten. Plak er indien mogelijk een sticker met je naam en/of de tekst 'glutenvrij' op. Deze stickers kan je bestellen via www.glutenvrij.nl/webwinkel.

NA AFLOOP



8. Meld eventuele negatieve ervaringen

Hopelijk wordt het een zorgeloze opname waarbij je je niet hoeft af te vragen of je maaltijden wel veilig zijn. Mocht het onverhoopt toch mis gaan, geef het dan direct door bij het Landelijk Meldpunt Zorg: www.landelijkmeldpuntzorg.nl/burger/klachten. Hoe meer meldingen er binnenkomen, hoe eerder het probleem wordt aangepakt.

