AJANVARAUS RAVITSEMUSTERAPEUTILLE

Tervetuloa ravitsemusterapeutin vastaanotolle! Voit varata ajan ilman lähetettä.

Ajan voit varata joko sähköisesti tai puhelimitse. Sähköinen ajanvaraus löytyy osoitteesta www.servi.fi/ajanvaraus Täytä kaikki pakolliset kentät ja valitse, haluatko muistutuksen tekstiviestillä tai sähköpostilla. Lisätietoa-kentässä voit ilmoittaa ravitsemusterapian syyn (esim. painonhallinta, kohonnut kolesteroli tai närästys). Vastaanotto laskutetaan jälkikäteen. Vastaanoton (45–60 min + mahdollinen ruokapäiväkirjan laskenta) hinta on 85,00 euroa.

Varatessasi aikaa puhelimitse ota yhteyttä
ravitsemusterapeutti Ismo Mäkiseen, p. 040 647 3414 tai
ravitsemusterapeutti Ildikó Piispaseen, p. 040 356 0865
sihteeri Anna-Mari Karheen, p. 040 1382 061

Mikäli joudut siirtämään varattua aikaa tai perumaan sen, pyydämme ottamaan yhteyttä viimeistään edellisenä päivänä.

Vastaanottoon on hyvä varata aikaa 60 min. Ravitsemusterapeutin huone sijaitsee Vammalan aluesairaalan puolella (Itsenäisyydentie 2), neuvonnan läheisyydessä (huone nro 7). Vastaanotolle ei tarvitse ilmoittautua. Voit odotella neuvonnan ja kahvion välissä olevassa odotustilassa, sinut kutsutaan vastaanotolle nimellä. Ota mukaasi henkilöllisyystodistus sekä mahdollinen ruokapäiväkirja ja lääkärintekstit tms.

Ravitsemusterapeuttien yhteystiedot:

Ismo Mäkinen
ravitsemusterapeutti
040 647 3414
ismo.makinen@servi.fi

Ildikó Piispanen
ravitsemusterapeutti
040 356 0865
ildiko.piispanen@servi.fi

Sastamalan Ruoka- ja Puhtauspalvelut Oy Servi
Postiosoite: Hoitokatu 6A, 38200 Sastamala
Käyntiosoite: Itsenäisyydentie 2, 38200 Sastamala

Nimi:		Henkilötunnus:
Erityisruokavalio:	Paino:	Pituus:
Ravitsemusterapeutin aika on varattu: _____._____._____ klo _____._____		

NÄIN TÄYTÄT RUOKAPÄIVÄKIRJAN

Merkitse lomakkeelle kolmen päivän ajan kaikki, mitä syöt tai juot. Yhden kirjanpitopäivistä on hyvä olla vapaapäivä. Ruokapäiväkirjaa kannattaa täyttää pitkin päivää, kun tiedot ovat tuoreena mielessä. Kirjaamista voi tarvittaessa jatkaa toiselle sivulle.

Ruokalaji/ruoka-aineet sarakkeeseen merkitään ruokien ja juomien nimet. Kirjaa yhdelle riville vain yksi ruoka-aine tai ruokalaji, jotta päiväkirjaa olisi helpompi tulkita. On hyvä tarkentaa esim. tuotenimeä tai ruokien laatua (esim, rasvan, sokerin tai kuidun määrä, vitamiinitäydennykset). Esimerkiksi: rasvaton maito, Keiju 70%, täysmaitoon keitetty puuro, Elovena-kauramuro, D-vitaminoitu riisijuoma, makaronilaatikko 23 % sika-nautajauhelihasta.

Syöty määrä sarakkeeseen kirjataan ruoan tai juoman paino grammoina tai määrä talousmittoina, kuten desilitra (dl), ruokalusikallinen (rkl), teelusikallinen (tl), kappale (kpl).

Kirjaa päiväkirjaan myös säännöllisesti käyttämäsi vitamiini- ja kivennäisainevalmisteet, mielellään tuotenimen ja vahvuuden tarkkuudella.

Seuraavalla sivulla on esimerkki ruokapäiväkirjan täyttämisestä.

Täytä ruokapäiväkirja ja ota se mukaasi ravitsemusterapeutin vastaanotolle. Voit myös lähettää kirjanpidon vähintään viikkoa etukäteen, jolloin siitä ehditään tarvittaessa tekemään ravinnonsaantilaskelma.
Postitusosoite:

Ravitsemusterapeutti Ismo Mäkinen / Ildikó Piispanen
Servi Oy
Hoitokatu 6 A
38200 Sastamala

Pvm	Viikonpäivä
9.1.2018	tiistai

ESIMERKKI RUOKAPÄIVÄKIRJAN TÄYTTÄMISESTÄ

Merkitse tähän onko päivä tavanomainen vai poikkeava, miten?

_tavallinen työpäivä, mutta iltapäivällä kahvit ystävän kanssa_____

1. Kirjanpitopäivä

Klo	Ruokalaji, ruoka-aineet	Syöty määrä	Ravitsemusterapeutin merkinnät
07.30	kahvi	1,5 dl	
	kevytmaito kahvissa	0,5 dl	
	Fazer kaurapaahtoleipä	2 palaa	
	voimakassuolainen Oivariini	3 tl	
	kevytmeetvursti	25 g	
	piparkakku	15 g	
11.00,	maksalaatikko	2-3 dl	
työpaikka-	porkkanaraaste	1 dl	
ruokalassa	paprika-ananas-jäävuorisalaatti	2 dl	
	oliiviöljy	1 rkl	
	rasvaton piimä	2 dl	
15.30, kahvilassa	cappuccino	1 kpl	
	konvehti	1 kpl	
	korvapuusti	1 iso	

Pvm	Viikonpäivä

RUOKAPÄIVÄKIRJA

Merkitse tähän onko päivä tavanomainen vai poikkeava, miten?

_____

1. Kirjanpitopäivä

Klo	Ruokalaji, ruoka-aineet	Syöty määrä	Ravitsemusterapeutin merkinnät

Pvm	Viikonpäivä

1. Kirjanpitopäivä, jatkuu

Klo	Ruokalaji, ruoka-aineet	Syöty määrä	Ravitsemusterapeutin merkinnät

Pvm	Viikonpäivä

Merkitse tähän onko päivä tavanomainen vai poikkeava, miten?

_____

2. Kirjanpitopäivä

Klo	Ruokalaji, ruoka-aineet	Syöty määrä	Ravitsemusterapeutin merkinnät

Pvm	Viikonpäivä

2. Kirjanpitopäivä, jatkuu

Klo	Ruokalaji, ruoka-aineet	Syöty määrä	Ravitsemusterapeutin merkinnät

Pvm	Viikonpäivä

Merkitse tähän onko päivä tavanomainen vai poikkeava, miten?

_____

3. Kirjanpitopäivä

Klo	Ruokalaji, ruoka-aineet	Syöty määrä	Ravitsemusterapeutin merkinnät

Pvm	Viikonpäivä

3. Kirjanpitopäivä, jatkuu

Klo	Ruokalaji, ruoka-aineet	Syöty määrä	Ravitsemusterapeutin merkinnät