



Informacje dotyczące poradni:

Centrum Dietetyki Stosowanej utworzone zostało w 2007 roku i jako pierwsza poradnia w Białymstoku zaczęła realizować usługi w zakresie indywidualnego i grupowego doradztwa żywieniowego. Dietetycy CDS posiadają bogate doświadczenie w zakresie planowania żywienia różnych grup ludności, promocji zdrowia, edukacji zdrowotnej oraz pracy naukowej.

Poradnia specjalizuje się w planowaniu indywidualnych dietoterapii zarówno osobom zdrowym jak i chorym (szczególnie w takich chorobach jak otyłość, choroby układu krążenia, cukrzyca) – **w ciągu 7 lat przyjęliśmy już ponad 3000 pacjentów.** Od początku swojej działalności na terenie województwa podlaskiego świadczymy również usługi z zakresu doradztwa grupowego organizując lub uczestnicząc w różnego rodzaju przedsięwzięciach promujących zdrowie.

Poniżej przedstawiamy wybrane akcje i programy w których braliśmy udział:

- ✓ Zatrudnienie metodą na wykluczenie: projekt realizowany przez Fundację Rozwoju Demokracji Lokalnej w ramach Priorytetu VII. Promocja Integracji Społecznej, Grupowe i indywidualne poradnictwo z zakresu zdrowego żywienia.
- ✓ Program Wiem co jem – organizator Centrum Edukacji Nauczycieli w Białymstoku – seria wykładów grupowych skierowanych do rodziców dzieci przedszkolnych na terenie województwa Podlaskiego (2008-2010r.)
- ✓ Podlaskie Ziołami Pachnące - organizator Podlaska Izba Rolnicza – wykłady grupowe, porady indywidualne (2010r.)
- ✓ Akcje promujące zdrowie organizowane przez centra handlowe na terenie Białegostoku (Galeria Biała, Galeria Alfa, Galeria Kwadrat) – wykłady grupowe, poradnictwo indywidualne, badania składu ciała (2007-2010r.)
- ✓ Organizacja Szkoły Zdrowego Gotowania wspólnie z firmą AMC – pokazy kulinarne, wykłady grupowe (2008-2010r.)
- ✓ Prowadzenie szkoleń skierowanych do osób planujących żywienie pacjentów w placówkach żywienia zamkniętego (DPS, ZOL) – organizator Centrum Edukacji MENTOR w Mońkach (2008-2009r)
- ✓ „Obiady Czwartkowe u Diabetyków” – organizator Podlaskie Stowarzyszenie Diabetyków (2008-2009r) – wykłady grupowe, pokazy kulinarne
- ✓ Podlaski Festiwal Nauki i Sztuki (2007-2009r) – porady indywidualne, badania składu ciała

- ✓ Organizacja Weekendu dla Zdrowia u Urody wspólnie z Urzędem Miasta, Białostockim Oddziałem NFZ oraz Uniwersytetem Medycznym w Białymstoku (2008r) – wykłady grupowe, porady indywidualne

Pracownicy CDS nieustannie podnoszą swoje kwalifikacje uczestnicząc w certyfikowanych szkoleniach i konferencjach naukowych z zakresu dietoterapii i dietoprofilaktyki chorób cywilizacyjnych (certyfikaty potwierdzające udział do wglądu).

Ponadto:

- ✓ Dysponujemy własnym gabinetem przeznaczonym do badań pacjentów i konsultacji indywidualnych w pełni przystosowanym dla potrzeb osób niepełnosprawnych,
- ✓ Posiadamy sprzęt multimedialny niezbędny do prowadzenia wykładów grupowych (ekran, rzutnik multimedialny, laptop) oraz nowoczesne oprogramowanie komputerowe do planowania jadłospisów
- ✓ Dysponujemy samochodem firmowym (koszty dojazdu zawarte w kosztach usług)
- ✓ Dysponujemy analizatorem składu ciała umożliwiającym zarówno badanie osób zdrowych (Tanita BC - 418 MA) jak i niepełnosprawnych (w tym osób leżących) – Matron BioScan 920-2
- ✓ Posiadamy wysokiej klasy sprzęt kuchenny wykorzystywany w pokazach kulinarnych (patelnie do beztłuszczowego smażenia, zestawy do gotowania bez dodatku wody oraz do gotowania ciśnieniowego, przenośna kuchenka indukcyjna)

Referencje:

1. Fundacja Rozwoju Demokracji Lokalnej w Białymstoku, ul. Dojlidy Fabryczne 26, 15-555 Białystok
2. Centrum Edukacji Nauczycieli w Białymstoku, ul. Złota 4 mgr Małgorzata Dunaj-Baczewska 085 73-29-867
3. Podlaska Izba Rolnicza Porosły 36D, 16-070 Choroszcz, tel/fax: 085 676-08-62
4. AMC Alfa Metalcraft Corporation Sp. z o.o. ul. Słowicza 8; 02-170 Warszawa – Robert Wojszko tel. 600-207-824
5. Centrum Edukacji MENTOR, Mońki, Aleja Niepodległości 16, tel. 085 716 6221 – Elżbieta Biegańska
6. Polskie Stowarzyszenie Diabetyków, Białystok ul. Warszawska 23 15-062 Białystok tel. 85 741 57 01
7. Wydział Nauk o Zdrowiu UMwB ul. Jana Kilińskiego 15-089 Białystok, tel. (085) 748-54-93
8. NFZ Podlaski Oddział Wojewódzki, ul. Pałacowa 3, 15-042 Białystok, tel. 085 745 95-00 – Adam Dębski

Ważniejsze publikacje i doniesienia zjazdowe pracowników poradni:

- Filarski R. Type 2 diabetes risk factors among the unemployed. *Health Problems of Civilization* 2014; 4 (8), p. 4-8
- Filarski R. Majewski R. Nikolajuk A. Karczewska-Kupczewska M. Strączkowski M.: Ocena skuteczności 3 – miesięcznego programu redukcji masy ciała u osób z nadwagą lub otyłością – wyniki wstępne. Sesja Plakatowa. IV Zjazd Polskiego Towarzystwa Badań nad Otyłością, Zawiercie 12-14.09. 2013
- Filarski R., Ostrowska L., Stefańska E.: Analiza składu jadłospisów dekadowych białostockich przedszkoli. *Post. Żyw. Klin.: Materiały Konferencyjne. Zapobieganie i leczenie zaburzeń odżywiania u dzieci i młodzieży. II Warszawskie Dni Nauki o Żywieniu Człowieka*, Warszawa, 21 kwietnia 2010.
- Filarski R., Majewski R.: *Ocena zawartości tłuszczów w jadłospisach przedszkolnych na terenie Białegostoku*. *Probl. Hig. Epidemiol* 2007, 88 (suplement) – V Podlaska Międzynarodowa Konferencja Naukowo-Szkoleniowa: Problemy terapeutyczno-pielęgnacyjne: od poczęcia do starości. – I nagroda w sesji studenckich kół naukowych.
- Trams M., Filarski R., Majewski R., Pentkowska E.: *Ocena jakości porad dietetycznych przez pacjentów poradni dla cukrzyków*. *Probl. Hig. Epidemiol* 2007, 88 (suplement) – V Podlaska Międzynarodowa Konferencja Naukowo-Szkoleniowa: Problemy terapeutyczno-pielęgnacyjne: od poczęcia do starości.
- Majewski R., Filarski R.: *Zawartość wybranych związków o działaniu antyoksydacyjnym w jadłospisach dekadowych realizowanych w białostockich przedszkolach*. *Probl. Hig. Epidemiol* 2007, 88 (suplement) – V Podlaska Międzynarodowa Konferencja Naukowo-Szkoleniowa: Problemy terapeutyczno-pielęgnacyjne: od poczęcia do starości .
- Filarski R.: *Analiza jadłospisów dekadowych realizowanych w przedszkolach na terenie województwa kujawsko-pomorskiego*. II Ogólnopolska Konferencja Studentów Zdrowia Publicznego Kraków, 25-26 maj, 2007 – monografia zjazdowa
- Filarski R., Majewski R.: *Ocena zawartości tłuszczów w jadłospisach przedszkolnych na terenie Białegostoku*. III Międzynarodowa Konferencja naukowa Studentów Medycyny i Młodych Lekarzy. Białystok 10-11 maj, 2007 – monografia zjazdowa
- Pentkowska E., Pawłowska D., Majewski R., Filarski R.: *Zawartość wybranych składników mineralnych w dziennej racji pokarmowej studentów Akademii Medycznej w Białymstoku*. IV Podlaska Międzynarodowa Konferencja Naukowo-Szkoleniowa: Pacjent przedmiotem troski zespołu terapeutycznego – Białystok 2005 – monografia zjazdowa