

Zorg en advies over ontwikkeling en (op)voeding van uw kind



7 x 24 uur thuis in zorg en diensten



Vitras/CMD - ontwikkeling en opvoeding van uw kind

Vitras/CMD geeft u zorg en advies over de verzorging, voeding en opvoeding van uw kind van -9 maanden (inclusief de kraamtijd) tot 19 jaar. Ook als u zich zorgen maakt over het gedrag van uw kind of als er problemen op school zijn, staan onze gespecialiseerde artsen, jeugdverpleegkundigen, opvoedingsdeskundigen, thuisbegeleiders en maatschappelijk werkers voor u klaar.

Centrum voor Jeugd en Gezin

Het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) is de plek waar (aanstaande) ouders/verzorgers, kinderen en jongeren terecht kunnen met al hun vragen over opvoeden en opgroeien. In een Centrum voor Jeugd en Gezin werken medewerkers van verschillende instellingen intensief samen om u als (aanstaande) ouders/verzorgers te helpen bij de opvoeding en ontwikkeling van uw kind. Vitras/CMD is vanuit de Jeugdgezondheidszorg en het Algemeen Maatschappelijk Werk kernpartner en vanuit die rol betrokken bij de ontwikkeling van het Centrum voor Jeugd en Gezin in uw gemeente.

Gezondheidsgegevens van uw kind digitaal

De gegevens van uw kind worden verwerkt in een digitaal dossier. Het invoeren van het Digitale Dossier Jeugdgezondheidszorg (DD JGZ) is een wettelijke verplichting (artikel 5 - lid 3 - Wet Publieke Gezondheid), waaraan Vitras/CMD sinds 1 februari 2010 voldoet. Voor meer informatie gaat u naar www.ddjgz.nl

Bereikbaarheid Vitras/CMD

Wij zijn op werkdagen bereikbaar via 0900 - 82 123 82 (lokaal tarief).

U kunt ons ook mailen via service@vitrascmd.nl of onze website www.vitrascmd.nl raadplegen.

Wegwijzer

| | |
|--|----|
| ● Centrum voor Jeugd en Gezin | 4 |
| ● Zorg voor een goed begin | 6 |
| De juiste basis voor uw baby of peuter | 7 |
| Voeding en gezond gewicht | 10 |
| ● Opvoeden hoef je niet alleen te doen | 12 |
| Opvoedondersteuning | 13 |
| ● Wat kunnen wij nog meer voor u betekenen? | 15 |
| Trainingen, cursussen en themabijeenkomsten | 16 |
| Artikelen rondom zwangerschap en geboorte | 17 |
| Gemaksdiensten aan huis | 18 |
| ● Bereikbaarheid | 20 |

Centrum voor Jeugd en Gezin



Centrum voor Jeugd en Gezin

Het Centrum voor Jeugd en Gezin is dé plek waar (aanstaande) ouders/verzorgers en jongeren binnen hun woonplaats terecht kunnen met vragen over opgroeien en opvoeden. Te denken valt aan vragen over onder andere gezondheid, voeding, ontwikkeling, relaties, zwangerschap of financiën.

In het Centrum voor Jeugd en Gezin van uw woonplaats werken jeugdartsen, jeugdverpleegkundigen, logopedisten, maatschappelijk werkers en jongerenwerkers van verschillende instellingen samen. Zij vormen één loket waar u terecht kunt voor informatie, advies en ondersteuning op het gebied van opgroeien en opvoeden. Meer informatie vindt u op de website van het Centrum voor Jeugd en Gezin in uw woonplaats. De link naar een Centrum voor Jeugd en Gezin is altijd www.cjgwoonplaats.nl. Woont u bijvoorbeeld in de Utrechtse Heuvelrug dan luidt de url: www.cjgutrechtseheuvelrug.nl. Hier vindt u naast actuele informatie openingstijden en spreekuren, algemene opvoedingsinformatie en informatie over cursussen. U kunt via de website ook uw vragen stellen. Uw vraag wordt zo spoedig mogelijk per e-mail beantwoord.

Vitras/CMD is vanuit de Jeugdgezondheidszorg en het Algemeen Maatschappelijk Werk kernpartner en vanuit die rol betrokken bij de ontwikkeling van het Centrum voor Jeugd en Gezin in uw woonplaats.

Zorg voor een goed begin



De juiste basis voor uw baby/peuter

Vitras/CMD geeft u zorg en advies over de verzorging, voeding en opvoeding van uw kind van -9 maanden (inclusief de kraamtijd) tot 19 jaar. Ook als u zich zorgen maakt over het gedrag van uw kind of als er problemen op school zijn, staan onze gespecialiseerde artsen, jeugdverpleegkundigen, opvoedingsdeskundigen, thuisbegeleiders en maatschappelijk werkers voor u klaar.

Het begint al voor de geboorte

Onze zorg voor uw kind begint al voor de geboorte, bij -9 maanden. Wij hebben informatie voor u over gezondheid en preventie tijdens uw zwangerschap. Zo bieden wij bijvoorbeeld een inspirerende cursus 'Vitaal vóór en ná de bevalling' aan, waarin het oefenen centraal staat. U wordt goed voorbereid op de bevalling en dat geeft zelfvertrouwen. Na de bevalling wordt vooral gewerkt aan het versterken van buikspieren.

Wennen aan elkaar

De geboorte van een baby is een leuke en spannende gebeurtenis. Het is het einde van de zwangerschap en het begin van een nieuwe levensfase. De kraamtijd is voor ouders en kind een periode om even op adem te komen en te wennen aan uw nieuwe leven en aan elkaar. U staat er niet alleen voor, de kraamverzorgende van Yunio zoekt samen met u een nieuw dagritme.

Huisbezoek in de kraamperiode

In de kraamperiode komen wij op huisbezoek bij u en uw pasgeboren baby. Tijdens het eerste bezoek, tussen de vierde en zevende dag, krijgt uw kind de hielprik en testen wij het gehoor van uw kind.

Tijdens het tweede huisbezoek, twee weken na de geboorte van uw kind, kan de jeugdverpleegkundige uw eventuele vragen over groei, voeding, huilen, troosten, darmkrampjes en slapen beantwoorden. Uw baby wordt gewogen, u krijgt uitleg over het consultatiebureau en het eerste bezoek aan het consultatiebureau wordt gepland.

Gehoortest

De gehoortest is belangrijk, omdat een goed gehoor nodig is om goed te leren praten. Kinderen die vaak – of lang achter elkaar – verkouden zijn, kunnen daardoor soms minder goed horen. Als u dat tijdig opmerkt, kan er in een vroeg stadium op ingespeeld worden. Met vragen over gehoor- of spraakontwikkeling van uw kind kunt u altijd bij het consultatiebureau terecht.

De hielprik

Met de hielprik wordt onderzocht of uw kind een bepaalde, aangeboren ziekte heeft. Het is belangrijk dit op tijd te signaleren. Eventuele ernstige gevolgen kunnen dan worden voorkomen. De uitslag van het onderzoek wordt binnen drie weken na de hielprik alleen bekend gemaakt als deze 'niet goed' is.

Het bezoek aan het consultatiebureau

Gedurende de eerste vier levensjaren van uw kind bezoekt u regelmatig het consultatiebureau. Als uw kind één maand is, komt u voor het eerst op het consultatiebureau. De eerste stap is dat wij uw kind wegen en meten. Deze gegevens worden opgenomen in het zogenoemde Groeiboekje.

Daarna heeft u een gesprek met de arts of jeugdverpleegkundige. U neemt samen de groei en ontwikkeling van uw kind door. Regelmatig wordt uw kind lichamelijk onderzocht. Hierbij kunt u denken aan onder andere de ogen, huid en heupen. Mocht het nodig zijn, dan wordt er (met uw toestemming) overlegd met huisarts, kinderarts of de GGD. Natuurlijk kunt u tijdens dit gesprek vragen stellen over uw kind.

Extra bezoek consultatiebureau

Als de standaardbezoeken aan het consultatiebureau niet voldoende zijn, kunt u altijd een extra afspraak maken op het consultatiebureau of bij u thuis. Als het nodig is, kunnen wij doorverwijzen naar andere instanties.

Ogentest

Als uw kind drie jaar en negen maanden is, wordt een ogentest gedaan. Aan de hand van plaatjes in het Groeiboekje nemen wij deze test af. U kunt van tevoren samen met uw kind de plaatjes oefenen.

Kinderziekten en vaccinatie

Waarschijnlijk zal uw kind maar een paar kinderziektes doormaken, zoals de vijfde en de zesde ziekte en misschien roodvonk. Meestal krijgt een kind een kinderziekte maar één keer. Tegen een aantal ziekten wordt uw kind gevaccineerd. Op het consultatiebureau kunt u uw kind zonder enige kosten laten vaccineren tegen de volgende kinderziekten: difterie, kinkhoest, tetanus, polio, bof, mazelen, rode hond, HIBziekten, Meningokokkenziekte, pneumokokken en in bepaalde gevallen ook hepatitis-B. Wij informeren u over het vaccinatieprogramma. Wilt u meer weten over vaccinaties? Kijk dan op www.rivm.nl.

Voeding en gezond gewicht

Borstvoeding

Vitras/CMD is gecertificeerd op het gebied van borstvoeding. Onze consultatiebureauartsen, jeugdverpleegkundigen en lactatiekundigen beschikken over veel kennis en jarenlange ervaring.

De beste voeding

Borstvoeding is de beste voeding voor een gezonde groei en ontwikkeling van uw baby. Natuurlijk bepaalt u zelf of u borstvoeding wilt gaan geven. Wilt u hier meer over weten of een voorlichtingsbijeenkomst bijwonen, neemt u dan contact met ons op.

Borstvoeding tijdens kraamperiode

De kraamverzorgster van Yunio helpt u tijdens de kraamperiode met de borstvoeding.

Borstvoeding na kraamperiode

De jeugdverpleegkundige neemt na de kraamtijd de begeleiding van de borstvoeding van de kraamverzorgster over. Tijdens het tweede huisbezoek bespreekt zij dit met u. Mocht u tussentijds vragen hebben over de borstvoeding, de verschillende manieren van afkolven, het bewaren en opwarmen van voeding en het combineren van borstvoeding geven en werk dan kunt u terecht bij het telefonisch spreekuur van het consultatiebureau (zie pagina 21). Natuurlijk kunt u ook uw vragen stellen tijdens een afspraak op het consultatiebureau.

Bezorgd over het eetgedrag van uw baby of peuter?

Bij peuters speelt de wilsontwikkeling een grote rol. U komt dat vooral tegen bij slapen, zindelijk worden en eten. Wilt u tips over het verbeteren van het eetgedrag van uw baby of peuter of bent u hier bezorgd over neem dan contact met ons op. U kunt uw kind tussentijds laten meten en wegen op het consultatiebureau en dit met de arts of jeugdverpleegkundige bespreken.

Voedings- en dieetadvies

Wij kunnen u uitgebreid adviseren over de juiste voeding voor uw baby of peuter. U kunt hiernaar vragen tijdens uw bezoek aan het consultatiebureau.

Overgewicht

In Nederland is één op de acht kinderen te zwaar. De medewerkers van het consultatiebureau kunnen u adviseren wat te doen. Een kind dat te zwaar is, komt niet op een streng dieet. Een kind is immers in de groei. Via een diëtiste kan een uitgebreid voedingsadvies gevraagd worden. Samen met u en uw kind zorgt zij voor een goede aanpak van het overgewicht.

Voedselallergie

Als de voeding van uw kind extra zorg vraagt vanwege een voedselallergie kunt u, naast ondersteuning via het consultatiebureau, deskundige begeleiding van diëtisten krijgen. In overleg met u maakt de diëtiste een behandelingsplan. Dat kan zowel bij borst- als bij flesvoeding. Bij vragen of problemen tussendoor kunt u ook altijd contact opnemen met de diëtist.

Opvoeden hoeft je niet alleen te doen

Opvoedondersteuning



Opvoedondersteuning

Wij ondersteunen u bij de opvoeding van uw kind. Dit doen wij via het consultatiebureau, telefonische gesprekken en inlooptsprekken, voorlichtingsbijeenkomsten, trainingen en cursussen. Ook als alles vanzelf gaat, heeft u wel eens behoefte aan adviezen of uitwisseling van ervaringen. Bevestigd worden in uw aanpak of het krijgen van een tip kan wenselijk zijn.

Soms raakt de relatie tussen ouder en kind ernstig verstoord en kunnen grote problemen ontstaan in een gezin. De maatschappelijk werkers van Vitras/CMD gaan met u en uw kind of uw hele gezin in gesprek. Samen met u zoeken zij naar de juiste aanpak en een oplossing. U kunt ook deelnemen aan groepsgesprekken en groepstrainingen. Ook in een crisissituatie kunt u bij Vitras/CMD terecht.

Vitras/CMD kan u op verschillende manieren ondersteunen als het gaat om de opvoeding van uw kind:

Opvoedspreekuur

Opvoeden gaat meestal vanzelf. Maar soms weet u het even niet meer en heeft u behoefte aan advies. Bijvoorbeeld over zindelijkheid, slapen, ruzies tussen kinderen, pesten, een hyperactief kind, het gedrag van uw puber of grenzen stellen. Heeft u een vraag over de opvoeding van uw kind? U kunt dan gerust contact met ons opnemen voor een afspraak. Ook kunt u langskomen op ons opvoedspreekuur. Hieraan zijn geen kosten verbonden. Informeert u gerust naar de mogelijkheden binnen uw woonplaats.

Thuisbegeleiding

U kunt wel eens in een situatie terecht komen waarin de zorg en opvoeding van uw kind(eren) zwaar is en u tijdelijk gespecialiseerde hulp kan gebruiken. Vitras/CMD biedt deze hulp. Een gespecialiseerd verzorgende helpt u stapsgewijs met de zorgtaken, het opvoeden van de kinderen en het maken van een veranderplan. Ook passen wij videohometraining toe (zie volgende alinea voor nadere informatie). Na enige tijd kunt u de zorg en opvoeding weer op eigen kracht aan.

Videohometraining

Soms loopt het contact met uw kind moeilijk of gaat het niet zoals u wilt. Dit komt bijvoorbeeld voor als een baby een slechte start heeft gehad, een kind eet-, slaap- of gedragsproblemen heeft of wanneer de ouders problemen kennen in de opvoeding. Het maken van video opnames van de thuissituatie kan dan een oplossing bieden. Alledaagse situaties, zoals eten, spelen, in bad gaan of naar bed brengen, worden op beeld vastgelegd en met u bekeken en besproken. Vaak leidt dit al snel tot een goed resultaat.

Uw privacy is gewaarborgd

Wij gaan zeer zorgvuldig om met de privacy van u en uw gezin. Uw gegevens zijn alleen in te zien door medewerkers die direct bij de ondersteuning van u en uw gezin betrokken zijn. Bovendien hebben alle medewerkers een geheimhoudingsplicht. We voeren als dat voor uw ondersteuning van belang is overleg met andere zorg-en hulpverleners, bijvoorbeeld de huisarts. Daarover wordt u natuurlijk altijd geïnformeerd.

Wat kunnen wij nog meer voor u betekenen?



Vitras/CMD geeft u zorg en advies over de verzorging, voeding en opvoeding van uw kind van -9 maanden (inclusief de kraamtijd) tot 19 jaar.

Vitras/CMD biedt u tevens verschillende diensten aan op het gebied van verzorging, voeding en opvoeding. U of uw kind kan bij ons terecht voor bijvoorbeeld een training of cursus. Via onze thuiszorgwinkels en uitleenservice kunt u artikelen rondom zwangerschap en geboorte huren of kopen. Ook kunt u gebruik maken van verschillende gemaksdiensten aan huis op het gebied van verzorging, voeding en opvoeding van uw kind.

Trainingen en cursussen

Zorgen voor jezelf en uw kind(eren) is belangrijk. Daarom biedt Vitras/CMD verschillende trainingen en cursussen aan voor ouders en/of verzorgers en hun kind(eren). U kunt hierbij denken aan onder andere een training 'Beter omgaan met pubers' of 'Hoe word ik mondiger', een sociale vaardigheidstraining voor kinderen van 9 – 12 jaar of jongeren van 12 – 16 jaar, cursussen over opvoeden, EHBO, babymassage en ook zwangerschapskursussen en borstvoedingsvoorlichtingsavonden.

Het uitwisselen van ervaringen met andere ouders is leerzaam en kan je op weg helpen. Ook kinderen leren van elkaar tijdens een training of cursus. Het kind ontdekt dat hij/zij niet de enige is die ergens mee zit. In groepsverband ergens aan werken, wordt dan al gauw als iets positiefs gezien. Tevens kan het voor een hechte band tussen de kinderen in de groep zorgen.

Themabijeenkomsten

Vitras/CMD organiseert themabijeenkomsten over opvoeding. Deze vinden plaats op consultatiebureaus, peuterspeelzalen en kinderdagverblijven. De inhoud van de bijeenkomsten is gebaseerd op veelvoorkomende vragen van ouders en/of verzorgers. Ouders en/of verzorgers van kinderen van nul tot vier jaar kunnen hieraan deelnemen. Het is ook mogelijk om vanaf acht deelnemers een bijeenkomst bij u thuis te organiseren. De bijeenkomsten vinden plaats onder de deskundige begeleiding van een van onze medewerkers.

Kosten

Als u een aanvullende zorgverzekering heeft, krijgt u veelal de cursuskosten (deels) vergoed. Voor de trainingen van het maatschappelijk werk ontvangen wij gemeentelijke subsidies. Hierdoor kunnen wij de trainingen aanbieden voor € 25,00 per persoon (prijspeil 2010).

Welke trainingen, cursussen en themabijeenkomsten zijn er?

Voor een volledig en actueel aanbod van onze trainingen, cursussen en themabijeenkomsten verwijzen wij u naar onze website, www.vitrascmd.nl. Ook kunt u telefonisch contact met ons opnemen via 0900 – 82 123 82 (lokaal tarief) of per e-mail via service@vitrascmd.nl.

Artikelen rondom zwangerschap en geboorte

U kunt bij onze thuiszorgwinkels terecht voor artikelen rondom zwangerschap en geboorte. Denk hierbij aan speciaal aangepaste spenen, babyweegschalen, borstkolven (verhuur en verkoop), kindveiligheids- en babyverzorgingsartikelen, draagzakken, formfix-kussens en mooi en veilig speelgoed.

U kunt rustig rondkijken in onze thuiszorgwinkels in Zeist en Veenendaal, maar wij kunnen de gewenste artikelen ook thuis bezorgen. De artikelen zijn zowel te huur als te koop.

Uitleen van artikelen

Ook lenen wij bepaalde artikelen uit die gedurende de zwangerschap of bij de geboorte van pas kunnen komen, onder andere bedklossen en po's. U kunt de artikelen afhalen bij onze service- of uitleenpunten in de regio. Het is ook mogelijk om de hulpmiddelen te laten bezorgen. Wij bezorgen de artikelen nog dezelfde dag (spoed) of de volgende dag bij u thuis.

Gemaksdiensten aan huis

Ziet u op tegen wekenlang kraambezoek? Laat dan een kraamfeest organiseren en geniet meer van uw kraamtijd. Ook kunt u gezonde maaltijden thuis laten bezorgen als boodschappen doen en koken nog even teveel is. Of wilt u bijvoorbeeld uw huis grondig schoongemaakt hebben voor de bevalling? Vitras/CMD biedt verschillende gemaksdiensten aan huis. Laat u hierover verder informeren via 0900 – 82 123 82 (lokaal tarief) of raadpleeg onze website www.vitrascmd.nl.

Voordeel met de Servicepas

Met de Servicepas van Vitras/CMD krijgt u korting op onze cursussen, sommige themabijeenkomsten, de gemaksdiensten aan huis en onze producten van de thuiszorgwinkels en servicepunten.

Voor slechts €16,95 per gezin per jaar (prijspeil januari 2011) krijgt u:

- 10% tot maar liefst 30% korting op vrijwel alle gemaksdiensten aan huis en gratis bemiddeling. Bijvoorbeeld 10% korting op de Maaltijdservice;
- 10% korting op alle cursussen. Voor alle cursussen geldt bovendien een speciale partnerkorting;
- 10% korting in de thuiszorgwinkels in Veenendaal en Zeist en bij de servicepunten in Nieuwegein en Houten;
- korting op de basis- en aanvullende zorgverzekering van Agis, Ohra, Stad Holland, Menzis, Avéro Achmea en De Amersfoortse;
- Drie keer per jaar het Vitras/CMD cliëntenmagazine “Vitras/CMD bij u thuis” boordevol tips en informatie thuisbezorgd.
- vaak kunt u het abonnementsgeld terug krijgen via uw ziektekostenverzekering.

U kunt de Servicepas bestellen als u woont in één van de volgende gemeenten: Bunnik, De Bilt, Houten, IJsselstein, Lopik, Nieuwegein, Renswoude, Rhenen, Scherpenzeel, Utrechtse Heuvelrug, Veenendaal, Wijk bij Duurstede en Zeist. De Servicepas is één jaar geldig van januari t/m december en kan op elke gewenste datum aangevraagd worden. Voor een overzicht en meer informatie over onze gemaksdiensten gaat u naar www.vitrascmd.nl.

Achterin deze brochure treft u een aanmeldformulier aan voor de Servicepas van Vitras/CMD.

Cliëntenraad

De Cliëntenraad behartigt de belangen van alle cliënten van Vitras/CMD. Om goed te kunnen adviseren en te weten wat er leeft bij cliënten, zoekt de Cliëntenraad steeds contact met de achterban. Onderwerpen waarover de Cliëntenraad advies uitbracht zijn bijvoorbeeld de klachtenregeling en brieven van Vitras/CMD gericht aan cliënten. De Cliëntenraad is bereikbaar via e-mail: cliëntenraad@vitrascmd.nl en telefoon: 0900 - 82 123 82 (lokaal tarief).

Heeft u verbeterpunten voor onze dienstverlening?

Wij vinden het belangrijk dat de zorg en het advies over de ontwikkeling en (op)voeding van uw kind goed is. Heeft u verbeterpunten voor onze dienstverlening? Laat het ons weten via 0900 - 82 123 82 (lokaal tarief) of per e-mail service@vitrascmd.nl. Met ingang van 1 november 2010 kunt u verbeterpunten of klachten ook aanmelden via <https://formdesk.nl/vitrascmd/formulierklacht>.

Werken bij Vitras/CMD

Regelmatig zijn wij op zoek naar nieuwe medewerkers. Wilt u meer informatie of bent u geïnteresseerd in een baan bij Vitras/CMD? Kijk op www.vitrascmd.nl of bel 0900 - 82 123 82 (lokaal tarief).

Bereikbaarheid Vitras/CMD

Wij zijn op werkdagen bereikbaar via 0900 - 82 123 82 (lokaal tarief).

U kunt ons ook mailen via service@vitrascmd.nl of onze website www.vitrascmd.nl raadplegen.

Bereikbaarheid consultatiebureau

Via het afsprakenbureau van Jeugdgezondheidszorg is de jeugdverpleegkundige van het consultatiebureau op werkdagen van 9.00 - 12.00 uur en van 13.00 - 16.00 uur bereikbaar voor inhoudelijke vragen via 030 - 880 21 50 of via jgzsecretariaat@vitrascmd.nl. Voor inlichtingen en afspraken kunt u op werkdagen van 08.00 – 17.00 uur contact opnemen met het afsprakenbureau.

Yunio – zorg, informatie en advies tijdens kraamzorgperiode

Yunio is 24 uur per dag bereikbaar voor informatie en advies.

Ook als u het gewoon even niet meer weet, kunt u contact opnemen met Yunio.

Bereikbaarheid Yunio (kraamzorg)

Wilt u zich aanmelden voor kraamzorg of bent u op zoek naar meer informatie, dan kan dat via de website www.yunio.nl of via telefoonnummer 0900 - 98 64 (lokaal tarief).



Eerste druk, September 2010

Aan deze brochure kunnen geen rechten worden ontleend. Tekstfouten en prijswijzigingen voorbehouden.



7 x 24 uur thuis in zorg en diensten



Vitras/CMD is kernpartner binnen het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) in uw gemeente

