

Eerdere deelnemers zijn zeer tevreden over de cursussen

‘Super tevreden over de cursus!’

‘Ik merk verbetering in mijn dagelijks leven.’

‘Ik ben me bewuster geworden. Ik weet dat ik met voeding invloed kan hebben op mijn ziekte.’

‘Het was ontzettend leerzaam en bovendien kreeg ik bevestigd dat ik goed bezig was.’

PRISMA cursus

Informatiebrochure voor mensen met diabetes type 2



Heeft u diabetes type 2?

Dan is een PRISMA cursus misschien iets voor u.



Wat is PRISMA?

PRISMA is een bewezen effectief groepsprogramma speciaal ontwikkeld voor mensen met diabetes type 2, ook wel suikerziekte genoemd. PRISMA staat voor 'Pro-actieve Interdisciplinaire Self Management educatie'. Pro-actief betekent dat het niet een verhaal is wat u moet aanhoren, maar dat u zelf actief betrokken wordt. Interdisciplinair staat voor de verschillende hulpverleners die samen werken om deze cursus te geven. En Self-management staat ervoor dat we u zelf het heft in eigen hand willen geven voor de behandeling en omgang met diabetes type 2.

Wat houdt het in?

- Een groepsprogramma met ongeveer 10 deelnemers bij u in de buurt. Iedereen kan meedoen; met of zonder medicatie, vlak na de diagnose of wanneer u al langer diabetes heeft.
- De bijeenkomsten worden begeleid door ervaren trainers. Zij zijn praktijkondersteuner of diëtist.
- PRISMA is speciaal ontwikkeld om u te ondersteunen een expert te worden op het gebied van diabetes. De trainers zijn er om u te helpen uw kennis te vergroten en inzicht te verwerven in wat diabetes voor u betekent, en wat u zelf kunt doen om meer grip op uw diabetes te krijgen.
- Het programma bestaat uit twee of drie dagdelen. Na deze bijeenkomsten bent u (nog) beter in staat beslissingen te nemen voor een goede zorg voor uw diabetes.
- Als u uw partner, een familielid of vriend(in) mee wilt brengen naar de bijeenkomsten dan is hij/zij van harte welkom.
- Voor mensen die meedoen aan het RZMH zorgprogramma diabetes zijn er geen kosten verbonden aan de cursus.

Wat gebeurt er tijdens PRISMA?

Tijdens PRISMA kunt u:

- praten over uw zorgen
- antwoord krijgen op uw vragen
- kennis en praktische vaardigheden opdoen
- aangemoedigd worden uw eigen keuzes te maken hoe u om gaat met uw diabetes
- uitzoeken welke ondersteuning u kunt verwachten van het diabetesteam

PRISMA wordt aangeboden in groepen omdat:

- het goed is om met mensen in eenzelfde situatie te praten
- mensen van elkaar kunnen leren
- mensen elkaar vaak kunnen helpen en ideeën kunnen delen of opdoen

De bijeenkomsten zijn ontspannen, vriendelijk en plezierig. Omdat de hoeveelheid deelnemers beperkt is voelt u zich snel op uw gemak.

PRISMA wordt enkele keren per jaar door RZMH georganiseerd. Aarzel niet om contact op te nemen met uw praktijkondersteuner of huisarts wanneer u belangstelling heeft.

Aanmelden of meer informatie?

Vraag ernaar bij uw praktijkondersteuner of huisarts!

Bron: <http://prisma-diabetes.nl>.

