

Locatie en data met het PRISMA programma in uw regio:

changing
diabetes®



PRISMA

PRo-actieve Interdisciplinaire
Self MAagement educatie

Informatie voor patiënten

ontwikkeld door
VU medisch centrum



Novo Nordisk B.V.

Postbus 443
2400 AK Alphen aan den Rijn
T +31 (0)172 44 96 00
informatie@novonordisk.com

www.novonordisk.nl
www.changingdiabetes.nl

12107-961454-ALG



Het goede nieuws!

Het is algemeen bekend dat u en andere mensen met diabetes type 2, een heleboel zelf kunnen doen om het risico op het ontwikkelen van sommige ernstige gevolgen van diabetes te verminderen. Dit kan soms lastig zijn en u wilt daar wellicht bij geholpen worden. PRISMA is speciaal ontwikkeld om u hierbij te ondersteunen.

Wat is PRISMA?

PRISMA staat voor **PR**o-actieve **I**nterdisciplinaire **S**elf **MA**anagement educatie. PRISMA is een groepsprogramma dat speciaal is ontwikkeld voor mensen met diabetes type 2. De bijeenkomsten worden begeleid door trainers die lid zijn van een diabetesteam. Hierbij kunt u denken aan de diabetesverpleegkundige, diëtist of praktijkondersteuner.

PRISMA is uniek. Het is een voorlichtingsprogramma, 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 geven in wat diabetes voor u betekent en wat u zelf kunt doen om meer grip op uw diabetes te krijgen. Het programma bestaat uit drie bijeenkomsten. Na deze bijeenkomsten bent u (nog) beter in staat beslissingen te nemen voor een goede zorg voor uw diabetes.

Tijdens PRISMA kunt u:

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

De beste manier om met uw diabetes om te gaan is het volgende in te passen in uw leefstijl:

- meer bewegen
- gezonder gaan eten
- medicatie nemen zoals u voorgeschreven is
- samenwerken met de leden van het diabetesteam

Deze onderwerpen zullen dan ook uitgebreid terug komen binnen het PRISMA programma. PRISMA wordt aangeboden in groepen omdat:

- het prettig kan zijn om met mensen in eenzelfde situatie te praten
- mensen van elkaar kunnen leren
- mensen elkaar vaak kunnen helpen en ideeën kunnen delen of opdoen
- mensen de bijeenkomsten plezierig vinden

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

Actieplan

Tijdens PRISMA maakt u een actieplan om bewuster met uw diabetes om te gaan met eventueel daarin ook actiepunten ter verbetering van uw leefstijl. Dit actieplan wordt na PRISMA in uw verdere behandeltraject in uw eigen praktijk besproken. Waar wenselijk wordt u dus verder daarin ondersteund door uw eigen diabetesbehandelaren.

