

Eerdere deelnemers zijn zeer tevreden over de cursussen

- *'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'*
- *'Super tevreden over de cursus'*

PRISMA staat voor PRo-actieve Interdisciplinaire Self-MANagement educatie en is een programma speciaal ontwikkeld voor mensen met diabetes type 2. Onderzoek wijst uit dat mensen die voldoende kennis over diabetes type 2 hebben en zelf werken aan de verbetering van hun leefwijze, zich gezonder voelen en dat complicaties worden voorkomen. Mediis biedt deze cursus in samenwerking met PRISMA aan voor haar patiënten.

Om u zo goed mogelijk te kunnen helpen is uw huisarts aangesloten bij Mediis. Mediis biedt zelf geen zorg, maar maakt afspraken met zorgverleners en zet zich samen met hen in om de zorg voor mensen met een chronische ziekte te verbeteren. Mediis biedt deze cursus aan voor mensen die deelnemen aan het zorgprogramma diabetes.

Vraag uw huisarts of uw praktijkondersteuner naar meer informatie over Mediis. Of kijk op onze website [www.mediis.nl](http://www.mediis.nl).

**+mediis**

*de beste zorg voor elkaar*

Heeft u diabetes type 2 en wilt u werken aan uw gezondheid?

Dan is een PRISMA-cursus iets voor u!



**+mediis**



## Diabetes type 2, wat kan PRISMA voor u doen?

Iedereen wil zich zo gezond mogelijk voelen. Welke plaats heeft uw diabetes in uw leven en hoe gaat u ermee om?

PRISMA is een groepscursus voor mensen met diabetes type 2 die willen werken aan hun gezondheid door verandering van leefstijl. Een PRISMA-cursus geeft u inzicht in wat diabetes is en welke keuzes u zelf kunt maken om invloed te hebben op uw gezondheid. Een PRISMA-cursus wordt gegeven door speciaal getrainde praktijk-ondersteuners of diëtisten. PRISMA helpt u om zelf expert te worden op het gebied van uw diabetes.

### In de cursus

- *Krijgt u inzicht in de factoren die diabetes veroorzaken en ermee samenhangen. Denk hierbij aan verhoogd cholesterol, gevolgen van roken, overgewicht, verhoogde bloedglucose en een verlaagde stemming. U leert vervolgens wat u kunt doen om deze risico's positief te veranderen.*
- *Leert u welke keuzes u kunt maken in uw leefstijl en omgang met uw diabetes. Zo kunt u zelf zorgen voor een goede gezondheid, zowel lichamelijk als geestelijk.*
- *Maakt u een persoonlijk actieplan met doelen waar u zelf aan wilt en kunt werken.*
- *Is er veel aandacht voor uw vragen, zorgen, dilemma's en moeilijkheden. Het veranderen van gedrag is niet makkelijk. Samen wordt besproken hoe u een gezonde leefstijl vol kunt houden.*

## Praktische informatie



*De Prisma-cursus wordt meerdere malen per jaar gehouden op een locatie bij u in de buurt*



*Een groep bestaat uit minimaal tien deelnemers*



*Iedereen kan meedoen; met of zonder medicatie, vlak na de diagnose of wanneer u al langer diabetes heeft*



*Het programma bestaat uit twee of drie dagdelen*



*Wilt u graag iemand meenemen naar de bijeenkomsten? Hij/zij is van harte welkom!*



*Aanmelding verloopt via uw praktijkondersteuner of huisarts*



*Mediis vergoedt de cursus. U hoeft daarom niets te betalen*

## Aanmelden?

**Vraag ernaar bij uw praktijkondersteuner of huisarts of kijk voor meer informatie op [prismacursus.nl](https://prismacursus.nl)**

Bron: focusopzelfzorg.nl