

# PRISMA training DM2



## Grip krijgen op uw leven met diabetes mellitus type 2

U hebt diabetes mellitus type 2 (DM2). Dan is het belangrijk dat u gezond leeft. Genoeg beweegt, gezond eet, niet rookt.

Dat is niet altijd gemakkelijk. Om u hierbij te ondersteunen nodigen wij (uw huisarts en praktijkondersteuner) u graag uit om deel te nemen aan de PRISMA training DM2. In twee of drie bijeenkomsten praten de trainers u bij over de laatste medische ontwikkelingen, kunt u uw ervaringen delen, krijgt u advies over uw situatie en leert u andere mensen met diabetes kennen. U krijgt daardoor meer grip op uw leven met diabetes mellitus type 2. U kunt beter overzien wat er allemaal op u afkomt en hoe u daarmee om kunt gaan.

U hoeft niet alleen te komen: ook uw partner, een vertrouwd familielid of een goede vriend of vriendin is van harte welkom.

### VOOR WIE

De PRISMA training DM2 is er voor alle mensen in Zoetermeer en Benthuizen, die bij de huisarts onder behandeling zijn voor diabetes mellitus type 2.

### HOE GROOT IS DE GROEP

Er kunnen maximaal tien mensen met diabetes mellitus type 2 deelnemen aan een groep. Die nemen mogelijk wel een ander mee, dus de groep wordt meestal iets groter.

### HOE IS DE SFEER

De sfeer tijdens de bijeenkomsten is vriendelijk en informeel. Alles wat u zegt of hoort, blijft in vertrouwen.

### HOEVEEL TIJD KOST HET

De PRISMA training DM 2 omvat drie bijeenkomsten van twee uur of twee bijeenkomsten van drie uur. De bijeenkomsten zijn gespreid over drie weken.

### WAT KOST HET

Deelnemen is gratis. Bij inschrijving betaalt u € 15 borg. U krijgt die borg terug na afloop van het programma, als u bij alle bijeenkomsten bent geweest.

INFORMATIE VAN UW  
HUISARTSPRAKTIJK

OVER DE PRISMA  
TRAINING DIABETES  
MELLITUS TYPE 2

Zoetermeer Gezond.nl

## PRISMA

PRISMA staat voor: proactief interdisciplinair zelfmanagement. Dat betekent dat u leert om de regie over uw leven met een aandoening zelf in de hand te nemen. Verschillende professionals helpen u daarbij. Bij de PRISMA training DM2 zijn dat met name praktijkondersteuners en diëtisten.

## ERVARINGEN

'Leerzame, maar ook heel gezellige avonden. Leren van elkaar. Horen dat een ander het soms heel anders ervaart en met elkaar bedenken hoe je zo goed mogelijk met dit euvel omgaat...' *Pim*

'Goed dat er ook een diëtiste bij was. Eetgewoontes zijn voor mij moeilijk te veranderen. Maar het is mij wel duidelijk geworden dat – naast bewegen – weten wat je eet een cruciaal element is in de succesvolle behandeling van diabetes. PRISMA heeft mij geholpen door de inzichten die het heeft gegeven. Verdere resultaten zal ik zelf moeten boeken. Want als je altijd blijft doen wat je altijd deed, verandert er niets...' - *Roel*

## DE KETENZORG BIJ DM2

De PRISMA training DM2 is een onderdeel van de ketenzorg bij DM2 van de Stichting Georganiseerde eerstelijnszorg Zoetermeer. Meer informatie vindt u in de folder *Diabetes mellitus type 2 - Uw zorg, onze zorg* of op de website [Zoetermeergezond.nl](http://Zoetermeergezond.nl).

## WAT HOUDT HET IN

De PRISMA training DM2 is een uniek voorlichtingsprogramma, speciaal ontwikkeld om u te ondersteunen om een expert te worden op het gebied van leven met diabetes mellitus type 2. De trainers helpen u om uw kennis te vergroten en inzicht te krijgen in wat leven met diabetes voor u betekent. U bent na afloop beter in staat om zelf beslissingen te nemen over hoe u wilt leven met deze aandoening.

Tijdens de bijeenkomsten praten de trainers u bij over de laatste medische ontwikkelingen. Daarna kunt u met de trainers en met de andere deelnemers praten over uw ervaringen op dit terrein. Hoe actiever u meedoet aan het gesprek, hoe meer u van de bijeenkomsten leert. Daarom is het belangrijk dat u probeert om open en eerlijk te zijn. Om dat gemakkelijker te maken, spreken we met elkaar af dat alles wat u zegt of hoort vertrouwelijk blijft. Lukt het u niet zo goed om u te uiten? Dat is niet erg. U wordt op geen enkele manier onder druk gezet tijdens de bijeenkomsten. Ook als u het moeilijk vindt om mee te praten kunt u door goed te luisteren al heel veel leren van het programma.

Als deelnemer kunt u de trainers altijd om een individueel advies vragen.

Ten slotte krijgt u schriftelijke informatie mee, om thuis nog eens door te lezen. Hebt u daar nog vragen over, dan kunt u die voorleggen aan uw eigen huisarts of praktijkondersteuner.

## MEER INFORMATIE

Voor meer informatie over de PRISMA training DM2 kunt u contact opnemen met een van de trainers:

- Connie Davies, praktijkondersteuner, telefoon (079) 342 77 08.
- Joline de Graaf, praktijkondersteuner, telefoon (079) 316 73 00.
- Dirry Gemmink, diëtist, telefoon 06 3486 9724.
- Marije Langen, diëtist, telefoon 06 4004 7987.
- Veronica Nilsson diëtist, telefoon 06 2951 7114.

## HOE KAN IK MIJ AANMELDEN

Wilt u deelnemen aan de PRISMA training DM2? Uw huisarts of praktijkondersteuner weet wanneer de trainingen zijn en kan u aanmelden voor een training bij u in de buurt, op het moment dat het u schikt.

