

PRISMA training diabetes mellitus type 2

[Informatie over de training](#)

[Aanmelden training](#)

U heeft diabetes mellitus type 2 (DM2). Dan is het extra belangrijk dat u gezond leeft, genoeg beweegt, gezond eet en niet rookt. Dat is niet altijd gemakkelijk. Om u hierbij te ondersteunen, nodigen uw huisarts en praktijkondersteuner u van harte 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 maakt u kennis met andere mensen die leven met diabetes. Deze training biedt u de mogelijkheid om meer grip te krijgen op uw leven met diabetes mellitus type 2 en u leert wat u zelf kunt doen. Hierdoor krijgt u een duidelijker overzicht van wat er op u afkomt en hoe u hiermee kunt omgaan.

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.



Zelfmanagement bij DM2

met ondersteuning van professionals

PRISMA staat voor: proactief interdisciplinair zelfmanagement. Dat betekent dat u leert wat voor u een goede manier is om met uw aandoening om te gaan. Verschillende professionals helpen u daarbij. Bij de PRISMA training DM2 zijn dat met name praktijkondersteuners en diëtisten.

Wat is het doel

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

Tijdens de trainingssessies

Tijdens de trainingssessies brengen de trainers u op de hoogte van de diverse facetten van diabetes en de meest recente medische ontwikkelingen. Daarna krijgt u de kans om met zowel de trainers als de andere deelnemers te praten over uw persoonlijke ervaringen. U zult merken dat actieve betrokkenheid bij de gesprekken leidt tot een dieper begrip van de onderwerpen. Het is daarom waardevol om open en eerlijk te zijn in uw bijdragen. Om uw comfort te vergroten, benadrukken we dat alles wat gedeeld wordt in het gesprek vertrouwelijk blijft. Als het voor u moeilijk is om uzelf uit te drukken, is dat geen probleem. Tijdens de trainingssessies wordt geen enkele vorm van druk uitgeoefend. Zelfs als praten lastig is, kunt u al veel leren door goed te luisteren naar het programma.

Individuele begeleiding

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

Aanvullende informatie

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

Meer informatie

Voor extra details over de PRISMA-training DM2 kunt u de praktijkondersteuner somatiek in uw huisartsenpraktijk raadplegen. U kunt ook terecht op www.eerstelijnszorgzoetermeer.nl/prismadm2 of eenvoudig de QR-code hieronder scannen om de website te bezoeken.

Hoe groot is de groep

Elke groep kan ongeveer tien deelnemers met diabetes mellitus type 2 verwelkomen. De mogelijkheid bestaat dat deelnemers iemand anders meenemen, waardoor de groep meestal iets groter wordt.

Hoe is de sfeer

Tijdens de trainingssessies heerst een vriendelijke en informele sfeer. Alle informatie die gedeeld wordt, blijft strikt vertrouwelijk.

Hoeveel tijd kost het

De PRISMA training DM2 omvat drie trainingssessies van drie uur of twee trainingssessies van vier uur.

Wat kost het

Deelname aan deze training is kosteloos.

Geplande trainingen

Op onze website ziet u alle data waarop te trainingen gepland staan. Scan de QR-code met uw mobiele telefoon voor het overzicht van alle Prisma trainingsdata voor DM2.



Aanmelden

U meldt zich eenvoudig aan door een e-mail te sturen naar: prisma@eerstelijnszorgzoetermeer.nl. Geef daarbij in ieder geval uw voorkeursdatum, naam en telefoonnummer door.