



## **PRISMACURSUS: DIABETES IN ACTIE!**

FRANCISCUS GASTHUIS

## **Inleiding**

- Welk type diabetes heb ik?
- Wat is het verschil tussen calorieën en koolhydraten?
- Wat zijn de gevolgen van hoge bloedsuikers?
- Hoort vermoeidheid bij Diabetes?
- Wat kan ik zelf doen om Diabetes onder controle te krijgen?
- Mag ik onbeperkt fruit eten?
- Zijn alle vetten slecht?

De antwoorden op deze en meer vragen, leert u tijdens de PRISMA Diabetes Cursus. Daarnaast leert u wat u zelf kunt om uw diabetes de baas te worden. Is dit iets voor u? Dan nodigen we u van harte uit tot het volgen van de cursus.

## **Wat houdt de cursus in?**

De Diabetescursus is bedoeld voor mensen die bij Franciscus Gasthuis & Vlietland onder behandeling zijn voor diabetes type 2. Het programma vindt plaats in Franciscus Gasthuis. De drie groepsbijeenkomsten worden begeleid door trainers van het diabetesteam, zoals:

- de diabetesverpleegkundige
- de vasculair verpleegkundige
- de diëtist.

Het programma bestaat uit drie dagdelen, verspreid over een aantal weken. Na de cursus heeft u meer controle over diabetes. Uw partner, een familielid of vriend(in) is uiteraard ook van harte welkom om deel te nemen aan de bijeenkomsten.

## **Hoe meld ik mij voor de cursus aan?**

Uw zorgverlener heeft met u gesproken over deelname aan de PRISMA-Diabetes cursus. Eén van de trainers van het team neemt binnen drie weken telefonisch contact met u op en vertelt u meer over het programma.

## **Hoe bereid ik mij voor op de cursus?**

Een goede voorbereiding is belangrijk, net als aanwezigheid bij alle drie de bijeenkomsten. Lees daarom goed de informatie door die u tijdens en voorafgaand aan de cursus ontvangt.

Wij vragen u om enkele vragenlijsten in te vullen en mee te nemen voorafgaande en na afloop van de cursus. Zo leren wij hoe effectief de PRISMA cursus is: helpt het u om meer grip te krijgen op uw diabetes?

### **Hoe ziet het programma eruit?**

Het programma wordt aangeboden aan een groep mensen met diabetes type 2. De groep bestaat uit ongeveer tien personen en eventuele partners.

Het programma is opgebouwd rond groepsactiviteiten, waarbij u actief meedenkt en -praat. U kunt ook individueel met één van de trainers spreken, als u dat wilt.

### **Wat leer ik tijdens de cursus?**

Veel! U leert om te gaan met uw diabetes op een manier zoals u dat wilt. U krijgt ondersteuning in het maken van belangrijke keuzes. U krijgt de meeste recente inzichten op het gebied van diabetes aangereikt. Daarnaast ontmoet u anderen die in dezelfde situatie zitten als u. Aan het einde van de cursus krijgt u informatie mee, zodat u deze thuis kunt nalezen.

### **Ik heb nog nooit aan zoiets meegedaan!**

Misschien is deelname aan een cursus voor u nieuw en voelt u zich daardoor een beetje onwennig. Tijdens de PRISMA-bijeenkomsten is de sfeer informeel, vriendelijk en vertrouwelijk. Als u het idee heeft dat het moeilijk is om actief mee te doen aan de bijeenkomsten, dan hoeft u zich geen zorgen te maken. Niemand zal druk op u uitoefenen. Maar de bijeenkomsten leveren u meer op als u bereid bent om uw ervaringen, gedachten en ideeën te wisselen.

### **Is deelname aan PRISMA gratis?**

Er zijn geen kosten verbonden aan deelname aan PRISMA. Als u vrij moet nemen van uw werk om bij de bijeenkomsten aanwezig te kunnen zijn, dan kunnen wij een brief meegeven voor uw werkgever. Daarin staat het een en ander over de PRISMA-Diabetes cursus uitgelegd.

Wij denken dat PRISMA u heel goed kan helpen om meer te leren over en meer grip te krijgen op uw diabetes. Uw zorgverlener is daar ook van overtuigd, dit is de reden dat hij/zij het PRISMA-programma onder uw aandacht heeft gebracht.

Als u diabetes heeft, is het belangrijk om gezonde keuzes te maken met betrekking tot uw leefstijl. PRISMA is daarvoor uitermate geschikt.

### **Ik heb nog een vraag!**

Voor meer informatie over PRISMA kunt u contact opnemen met (een van) de volgende medewerkers van het PRISMA-team:

- Ineke Plooy, diabetesverpleegkundige  
Telefoon: (010) 461 6464, 9.00 - 10.00 uur en 13.30 - 14.00 uur  
Email: [diabetesvoorlichting@franciscus.nl](mailto:diabetesvoorlichting@franciscus.nl)
- Ellen Los, diëtist  
Telefoon: (010) 461 6547