

De PRISMA Cursus

Iedereen wil zich zo gezond mogelijk voelen. Gezondheid is echter niet hetzelfde als 'niet ziek zijn'. Ook met een (chronische) ziekte kunt u zich gezond voelen, als u op de juiste manier met uw aandoening omgaat. De PRISMA cursus helpt u om een expert te worden op het gebied van uw chronische ziekte. Zo krijgt u meer grip op uw ziekte. Er zijn geen kosten verbonden aan deelname aan deze cursus.

Risico factoren

Bepaalde zaken vergroten de kans op ziekte en zorgen dat u gezondheidsklachten heeft. Denk aan een verhoogde bloeddruk, verhoogd cholesterol, de gevolgen van roken, overgewicht en een vergrote middelomvang, weinig beweging, verhoogde bloedglucose en een verlaagde stemming. Het goede nieuws is dat u zelf veel kunt doen om deze risicofactoren te veranderen.

Wat leert u tijdens de cursus?

De PRISMA cursus vergroot uw kennis en inzicht in uw ziekte. U leert vooral wat u zelf kunt en wilt doen om meer grip te krijgen op uw ziekte. Hierdoor verkleint u de kans op complicaties. Daarnaast leert u welke soorten medicatie er zijn en hoe voeding een rol speelt bij de behandeling. Uiteindelijk weet u welke mogelijkheden er zijn om uw ziekte zoveel mogelijk onder controle te houden.

Hoe ziet het programma eruit?

Tijdens PRISMA krijgt u antwoord op uw vragen en leert u meer over uw ziekte. Ook doet u praktische vaardigheden op en leert u keuzes te maken die risicofactoren verkleinen. Daarnaast kunt u praten over uw zorgen en ontdekken welke ondersteuning u kunt aanvragen.

Groepsactiviteiten

Het PRISMA programma is opgebouwd rond groepsactiviteiten. PRISMA wordt aangeboden in groepen omdat het prettig is om lotgenoten te ontmoeten. U kunt van elkaar leren, ideeën uitwisselen en steun bij elkaar vinden. De bijeenkomsten hebben een ontspannen en prettige sfeer. Het programma vindt plaats in een groep van ongeveer 10 personen en wordt begeleid door twee zorgverleners vanuit de zorggroep Alphen op één Lijn. Hierbij kunt u denken aan de apotheker, diëtist, fysiotherapeut, praktijkondersteuner en/of (huis)arts.

Live of online

De PRISMA cursus vindt plaats tijdens twee dagdelen, verspreid over twee weken. Na deze twee bijeenkomsten bent u (nog) beter in staat beslissingen te nemen voor uw gezondheid. Het is belangrijk dat u aan beide bijeenkomsten deelneemt. De PRISMA cursus kan zowel op locatie als online gevolgd worden. U kunt bij uw zorgverlener aangeven welke vorm u het prettigst vindt. Vanuit de zorgorganisatie houden wij nauwlettend de ontwikkelingen rond Covid in de gaten. Als de fysieke bijeenkomst een te groot risico vormt, dan bieden wij alleen de online versie aan.

Uw partner, familielid of vriend(in) mag ook (kosteloos) deelnemen aan de cursus.

Heeft u nog vragen? Mail ze dan naar info@aoel.nl