

Eerdere deelnemers zijn zeer tevreden over de cursussen

- *'Ik heb handvatten gekregen en vond het erg interessant'*
- *'Leerzaam om tips van anderen te krijgen'*
- *'Ik heb nieuwe dingen gehoord en het geeft me een duwtje in de rug'*
- *'Positief, leerzaam. Vooral het bewegen, daar wil ik mee aan de slag'*

PRISMA staat voor P*Ro*-actieve Interdisciplinaire Self-M*AN*agement educatie en is een programma speciaal ontwikkeld voor mensen met een hart- en vaatziekte. Onderzoek wijst uit dat mensen die voldoende kennis over hart- en vaatziekten hebben en zelf werken aan de verbetering van hun leefwijze, zich gezonder voelen en dat complicaties worden voorkomen.

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 hart- en vaatziekten.

Vraag uw huisarts of uw praktijkondersteuner naar meer informatie over Mediis. Of kijk op onze website www.mediis.nl.

+mediis

de beste zorg voor elkaar

Heeft u een hart- en vaatziekte
en wilt u werken aan
uw gezondheid?

Dan is een PRISMA-cursus iets voor u!



+mediis



Een hart- en vaatziekte, wat kan PRISMA voor u doen?

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

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

In de cursus

- *Krijgt u inzicht in de factoren die hart- en vaatziekten veroorzaken en ermee samenhangen. Denk hierbij aan verhoogd cholesterol, gevolgen van roken, overgewicht, verhoogde bloeddruk 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 hart- en vaatziekte. 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 moeilijk heden. 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 een hart- en vaatziekte 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



Medis 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

Bron: focusopzelfzorg.nl