



## **FOCUS op zelfzorg – PRISMA train-de-trainercursus in company**

### **PRISMA**

PRISMA is een zelfmanagement programma in groepsverband voor mensen met (risico of) leefstijl gerelateerde ziekten. PRISMA staat voor PRO-actief Interdisciplinair Self-Management.

Het is bedoeld om de deelnemers in korte tijd te voorzien van alle kennis en vaardigheden die nodig zijn om zelf weloverwogen keuzes te kunnen maken over leefstijl en omgang met ziekte.

De PRISMA train-de-trainercursus leidt zorgverleners op om PRISMA in de eigen organisatie te gaan geven.

### **DOELGROEPEN TRAINERS**

Het is de bedoeling dat van elke geïnteresseerde organisatie minimaal 2 zorgverleners deelnemen aan de train-de-trainercursus, omdat PRISMA altijd door 2 trainers gegeven zal worden. Een voor de hand liggende combinatie is een diëtist en een praktijkondersteuner of verpleegkundige, maar ook andere combinaties zijn mogelijk zoals fysiotherapeuten, (huis)artsen, apothekers, apothekersassistenten en psychologen.

Relevante werkervaring van minimaal 1 jaar met de doelgroep zal het leerproces in deze training ten goede komen.

### **TRAIN-DE-TRANERCURSUS**

Om de PRISMA methodiek uit te voeren zoals bedoeld, is training nodig. In 2 dagen worden de deelnemende cursisten getraind in het stellen van vragen, het opsporen van misvattingen, het stimuleren van interne motivatie, het begeleiden van het opstellen van persoonlijk actieplan, het gebruik van analogieën en hulpmiddelen en het begeleiden van groepsdynamiek.

De cursist leert de deelnemers actief mee te laten denken en het verhaal uit de groep te laten komen door het stellen van vragen in plaats van vertellen/doceren. De PRISMA cursist leert de vertaalslag te maken naar wat de deelnemer zelf kan doen om zijn/haar (risico op) diabetes en hart- en vaatziekten te beïnvloeden en stimuleert vervolgens de deelnemer bij het maken van een persoonlijk SMART-actieplan.

Er worden verschillende werkvormen gebruikt: groepsgesprek, rollenspellen, reflecties, actieve spelvormen en discussie. Een groot deel van de PRISMA patiëntencursus komt aan bod. Delen worden voorgedaan door de docenten en er wordt met andere onderdelen geoefend door de cursisten.

Na de train-de-trainercursus is de cursist in staat om het programma als PRISMA trainer in de eigen organisatie te implementeren en uit te voeren.

Verder kan de cursist na de train-de-trainercursus alle inhoudelijke draaiboeken gebruiken: diabetes, preventie van diabetes, hart en vaatziekten (secundaire preventie en hartrevalidatie) en preventie van hart en vaatziekten.

## **ERVARINGEN PRISMA TRAINERS**

Trainers geven aan dat ze door PRISMA:

- meer inzicht hebben in wat er speelt bij deelnemers
- beter weten wat het kennisniveau van de deelnemers is
- beter contact hebben met de deelnemers
- zich gewaardeerd voelen als trainer door alle positieve reacties van deelnemers
- meer vertrouwen hebben in hun eigen kunnen
- meer werkplezier hebben
- een mooie afwisseling hebben in het werk (PRISMA cursus en spreekuren)
- een betere samenwerking hebben gekregen met collega's en andere disciplines

## **PRAKTISCHE INFORMATIE**

De train-de-trainercursus bestaat uit 2 dagen van 9.30-16.30 uur en wordt gehouden op de locatie van de opdrachtgever.

De cursus is voor maximaal 12 personen.

De train-de-trainer cursus omvat 17 contacturen (2 dagen) en 3 uren voorbereidingstijd.

Accreditatie aangevraagd voor diëtisten bij ADAP, voor verpleegkundigen en praktijkondersteuners bij V&VN, EADV en NvVPO.

De kosten voor de twee dagen in-company cursus (maximaal 12 deelnemers) zijn € 7950 inclusief BTW exclusief reiskosten en reistijd. De reistijd vanaf VUmc tot aan de locatie en retour wordt doorberekend à € 50 per uur per trainer. De reiskosten worden op basis van werkelijk gemaakte kosten (tweede klas openbaar vervoer of € 0,25 per km) aan de opdrachtgever doorberekend. De kosten voor de locatie en consumpties zijn voor rekening van de opdrachtgever.

Dit is inclusief:

- Certificaat van deelname (met accreditatie voor NvVPO, V&VN en ADAP)
- Een trainershandleiding in overleg (diabetes of preventie hart- en vaatziekten)
- Koffie, thee, lunch tijdens de cursusedagen
- Toegang tot het bestellen van patiëntmaterialen en nieuwe draaiboeken via Focus op Voeding
- De PRISMA nieuwsbrief met informatie over de laatste ontwikkelingen

## Programma cursusdag 1

<b>Tijd</b>	<b>Tijds duur</b>	<b>Onderwerp / werkvorm</b>
09.30	30	1. Opening en kennismaking
10.00	60	2. Introductie op PRISMA
11.00	15	Pauze
11.15	45	3. Uitvoering onderdeel B: mijn eigen verhaal
12.00	30	4. Nabespreking onderdeel B, theoretisch kader
12.30	45	Lunchpauze
13.15	15	5. Film patiëntervaringen
13.30	60	6. Uitvoering onderdeel C: werking van het lichaam
14.30	30	7. Nabespreking onderdeel C, theoretisch kader
15.00	15	Pauze
15.15	45	8. Uitvoering onderdeel F: voedingsspel
16.00	15	9. Nabespreking onderdeel F, theoretisch kader
16.15	15	10. Afronding eerste dag

## Programma cursusdag 2

<b>Tijd</b>	<b>Tijds duur</b>	<b>Onderwerp / werkvorm</b>
09.30	30	11. Terugblik eerste dag
10.00	60	12. Eerste ronde oefenen met onderdeel I in subgroepen
11.00	15	Pauze
11.15	60	12. Tweede ronde oefenen met onderdeel I in subgroepen
12.15	15	12. Nabespreking oefenen plenair
12.30	45	Lunchpauze
13.15	15	13. Filmpje buurman en buurman
13.30	45	14. Uitvoering onderdeel K: actieplan
14.15	15	15. Nabespreking onderdeel K, theoretisch kader
14.30	15	16. Kwaliteitsborging
15.45	15	Pauze
15.00	60	17. Implementatie van PRISMA binnen de zorggroep
16.00	30	18. Afronding train-de-trainercursus