



PRISMA: PRO-ACTIEF INTERDISCIPLINAIRE SELF-MANAGEMENT

STAND VAN ZAKEN 2020

Ieder mens met een chronische ziekte of verhoogde kans daarop heeft recht op **educatie, steun en begeleiding** in het maken van eigen keuzes m.b.t. leefstijl en omgang met (risico op) ziekte.

PRISMA biedt een **filosofie en methodiek** om mensen met een leefstijl gerelateerde ziekte of risico daarop expert te maken over eigen gezondheid en leefstijl.

PRISMA is een **compacte** leefstijlinterventie (2 x 2,5-3,5 uur) in groepsverband (8-12 deelnemers) gegeven door twee zorgverleners getraind in de PRISMA methodiek.

PRISMA is gericht op de intentie van gedragsverandering en het opstellen van een actieplan.

DOELGROEPEN PRISMA CURSUSSEN

Iets meer dan de helft van de Nederlanders heeft **overgewicht**, waarvan 15% obesitas. Bijna 1,2 miljoen mensen hebben **diabetes** en 750.000 mensen hebben een verhoogd risico op het krijgen van diabetes. Ruim 1,6 miljoen Nederlanders hebben **hart- en vaatziekten**. Geschat wordt dat **leververvetting** bij ongeveer 20% van de Nederlandse bevolking voorkomt. Bij mensen met obesitas heeft ongeveer 90% leververvetting.

PRISMA richt zich op volwassen mensen met een (risico op) ziekte waarbij leefstijlaanpassing tot de behandeling behoort. De risicofactoren die centraal staan zijn: bloeddruk, cholesterol, middelomvang/gewicht, lichaamsbeweging, bloedglucose, roken, stemming.

De volgende PRISMA cursushandleidingen zijn ontwikkeld:

- PRISMA diabetes (type 2)
- PRISMA preventie diabetes (overgewicht en familiale belasting)
- PRISMA hart- en vaatziekten (secundaire preventie, inhoud informatiemodule hartrevalidatie)
- PRISMA preventie van hart- en vaatziekten (primaire preventie)

In ontwikkeling zijn:

- PRISMA vetleverziekten (NASH/NAFLD): in pilotfase
- PRISMA gender gezonde leefstijl (overgewicht tijdens gendertransitie): in ontwikkelingsfase

DOELGROEP ZORVERLENERS

PRISMA biedt een aanstekelijke nieuwe werkwijze voor zorgverleners en zorgorganisaties waarin **respect voor de patiënt, plezier, integriteit, eigen verantwoordelijkheid en hoop** voorop staan.

De PRISMA cursussen worden gegeven door praktijkondersteuners of verpleegkundigen, (huis)artsen, diëtisten, fysiotherapeuten, apotheker(sassistenten) of psychologen, die de **PRISMA train-de-trainercursus** hebben gevolgd. De trainers hebben beschikking over de **toolkit** om PRISMA te implementeren in de eigen praktijk en de PRISMA materialen te kunnen bestellen.



ONDERBOUWING

PRISMA is wetenschappelijk onderbouwd met een viertal gedragswetenschappelijke theorieën passend binnen het HAPA-model (Schwarzer, 2011) en kent een eigen heldere filosofie. Het is gebaseerd op het evidence based DESMOND-programma uit Groot-Brittannië.

Onderzoek naar haalbaarheid, geschiktheid en acceptatie van PRISMA, laat zien dat de cursussen **haalbaar en uitvoerbaar** zijn in de praktijk, **goed gewaardeerd** worden door deelnemers, **inhoudelijke afgestemd** zijn op behoefte en medisch profiel van de deelnemers.

Implementatieonderzoek naar PRISMA diabetes laat effect zien op **gedrag** (daling in voedselinname, vaker houden aan een dieet, meer bewegen, vaker voetcontrole en zelfcontrole bij insulinegebruik) en **determinanten van gedrag** (verbeterde ziektecognities, risicoperceptie en uitkomstverwachting).

POSITIONERING

PRISMA is al in 2005 **ontwikkeld** binnen een samenwerking tussen de afdelingen Medisch Psychologie, Diëtetiek en Voedingwetenschappen, het Diabetescentrum en Interne Geneeskunde van Amsterdam UMC, locatie VUmc. PRISMA is **verankerd** binnen patiëntenzorg, onderwijs, onderzoek en innovatie in de academische setting.

PRISMA (preventie) diabetes is door RIVM **erkend als goed onderbouwde leefstijlinterventie**.

PRISMA kent een eigen **kwaliteitsborging**, middels de train-de-trainercursus, praktijkobservatie en trainerscommunity.

PRISMA is op meer dan 30 plekken **succesvol geïmplementeerd** in Nederland door zorggroepen, gezondheidscentra en ziekenhuizen en wordt op dit moment door meer dan 200 trainers gegeven. Het is ook de enige interventie die zowel in de eerste lijn, tweede lijn en in de academische setting wordt gegeven. Ook op **Aruba** is PRISMA geïmplementeerd waar het wordt gegeven in Papiamento, Engels, Nederlands en Spaans.

PRISMA is het enige programma dat **ziekte-overstijgend** werkt: één methodiek voor verschillende doelgroepen. Een train-de-trainercursus voorziet in kennis en kunde om alle PRISMA cursussen te kunnen geven. De trainer is daardoor **multi-inzetbaar**.

PRISMA sluit aan bij de behoefte van de praktijk aan erkende en implementeerbare leefstijlinterventies in groepsverband. De PRISMA filosofie past bij de trend rond positieve gezondheid, aandacht voor leefstijlgeneeskunde en patiëntgerichte zorg.

CONTACT EN INFORMATIE:

- E-mail: prisma@vumc.nl
- Zorgverleners: www.focusopzelfzorg.nl
- Patiënten: www.prismacursus.nl
- Training: www.focusopvoeding.nl