



# Diabetes zelfmanagement bevorderen: de patiënt aan het roer

Marloes Hogenelst (GZ psycholoog)  
Caroline Lubach (verpleegkundig consulent diabetes)

Diabetescentrum VUMC  
Amsterdam

[www.diabetescentrum.nl](http://www.diabetescentrum.nl)



diabetescentrum

# PRISMA

PRo-actieve  
Interdisciplinaire  
Self  
MANagement educatie

Type 2 diabetes

in eigen hand

Mijn diabetes actieplan

## PRISMA: PRo-actieve Interdisciplinaire Self MAagement educatie

groepseducatie voor  
mensen met type 2  
diabetes





# Selectiecriteria selfmanagement educatieprogramma voor type 2 patiënten

- Voor type 2 patiënten
- Streven naar zelfmanagement en empowerment
- Theoretisch onderbouwd,  
'state-of-the-art' (Desmond)
- In te passen in de klinische praktijk
- Niet op zichzelf staand, een eerste 'stop' in het totale  
zorgprogramma





# Theorieën PRISMA

- Self-Regulation Theory
- Dual Process Theory
- Self-Determination Theory
- Social Learning Theory



# Self-Regulation Theory

Ziekte representaties:

- Identiteit
- Oorzaak
- Duur
- Consequenties
- Effectiviteit behandeling





# Dual Process theory

## Patient actief betrekken in leerproces

- Geven van minimale informatie
- Gerichte vragen
- Gebruik van analogieën





# Self-Determination Theory

- Benadrukt verschil externe motivatie en interne motivatie
- Interne motivatie is voorwaarde voor succesvolle veranderingen in zelfzorg, gewichtsverlies en instelling

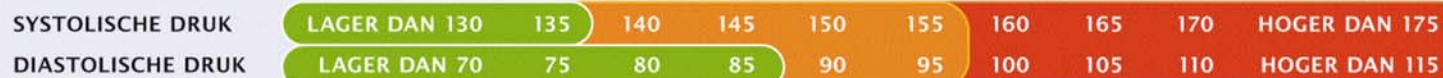


## Mijn gezondheidsprofiel

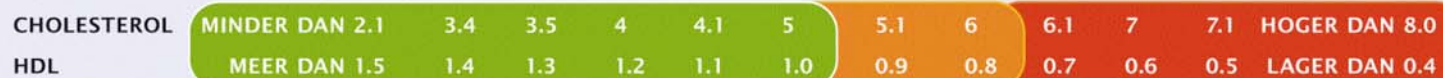
Naam

Datum

### BLOEDDRUK



### LIPIDEN



### BLOEDGLUCOSEWAARDEN



### ROKEN



### MIDDELOMTREK



### DEPRESSIE





# Social Learning Theory

Benadrukt self-efficacy: voorspeller van adequaat zelfzorggedrag

- Bekrachtiging kleine veranderingen
- SMART-doelen stellen
- Barrières onderzoeken



## Actieplan, wat ga ik doen?

Naam \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

Op welke risicofactor wil ik mij richten?

Hoge bloeddruk

Laag HDL

Hoog cholesterol

Roken

Bloedglucose

Gewicht/Middelomtrek

Depressie

Andere zorgen

Waar heeft het effect op?

▲ \_\_\_\_\_  
▲ \_\_\_\_\_  
▲ \_\_\_\_\_

Welke inspanningen kunnen helpen om dit risico te beïnvloeden?

▲ \_\_\_\_\_  
▲ \_\_\_\_\_  
▲ \_\_\_\_\_

Mijn plan: 'HOE GA IK DIT DOEN?'

Denk er aan dat het Specifiek-Meetbaar-Actie (eigen gedrag)-Realistisch-Tijdgebonden is (SMART)

▲ \_\_\_\_\_  
▲ \_\_\_\_\_  
▲ \_\_\_\_\_

Wat zijn mijn belemmeringen?

▲ \_\_\_\_\_  
▲ \_\_\_\_\_  
▲ \_\_\_\_\_

Wat ga ik daar aan doen?

▲ \_\_\_\_\_  
▲ \_\_\_\_\_  
▲ \_\_\_\_\_

Hoe zeker ben ik er van dat ik dit kan?  
Kies een cijfer tussen de 1 en 10 (1 betekent dat u er helemaal geen vertrouwen in heeft dat het u lukt en 10 dat u zeer veel vertrouwen hebt)

Ik kies het nummer:

\_\_\_\_\_



# PRISMA methodiek

- In **eerste deel** accent op kennis
- Trainer introduceert onderwerp aan de hand van open vragen
- Deelnemers zijn actief in het zoeken naar informatie en het leggen van verbanden
- Patiënt ontdekt zelf 'juiste' antwoorden
- Streven: trainer max 65% van tijd aan het woord



Bloedglucose ↓↓

Medicijnen { tabletten  
} insuline

Sporten

Dieet houden → minder eten

→ minder vet

→ minder suiker

Afvallen → sporten

→ minder alcohol

→ minder vet

Minder stress

Bloedsuikers meten



# PRISMA methodiek

- **Tweede deel** gericht op actie
- Nadruk op hoop
- Gezondheidsprofiel
- Actieplan





## Implementatie extern

- Train de trainer cursus
- Planning maart en oktober 2008
- Inhoud:
  - Achtergronden/filosofie PRISMA
  - Delen van PRISMA als model
  - Zelf oefenen met methodiek
  - Feedback
  - Implementatie in eigen instelling
  - Kwaliteitsbewaking



# Interesse?

[chc.lubach@vumc.nl](mailto:chc.lubach@vumc.nl)

[a.leibbrandt@vumc.nl](mailto:a.leibbrandt@vumc.nl)

[www.diabetescentrum.nl](http://www.diabetescentrum.nl)