

Tabel: relatie factoren, doelen, onderbouwing en vertaling in het PRISMA programma.

Factor	Doelen	Onderbouwing	Vertaling in het PRISMA programma
Risicoperceptie	De deelnemer weet wat de oorzaken, symptomen, risicofactoren en gevolgen op langere termijn (complicaties) zijn van de ziekte of het risico daarop.	Ideeën en opvattingen van mensen die leidend zijn voor gedrag (Self-regulation theory, Leventhal, 1984). Combinatie van actief leren en participatie (Dual process theory, Chaiken, 1996).	In het eerste onderdeel 'Mijn eigen verhaal' en de theoretische onderdelen: 'Diabetes type 2', 'De kans op diabetes', 'De behandeling van diabetes', 'Hypo- en hyperglycemie', 'Risicofactoren', 'Gevolgen diabetes op langere termijn' en 'Voeding: koolhydraten', wordt door middel van het stellen van vragen door de trainers, de informatie door de deelnemer zelf verzameld en legt de deelnemer verbanden met de eigen situatie en het eigen gedrag.
	De deelnemer is zich bewust van zijn eigen gezondheidsprofiel.	Ideeën en opvattingen van mensen die leidend zijn voor gedrag (Self-regulation theory, Leventhal, 1984). Combinatie van actief leren en participatie (Dual process theory, Chaiken, 1996).	In de onderdelen 'Gevolgen diabetes op langere termijn' en 'Risicofactoren' wordt de deelnemer bewust gemaakt van hoe hij/zij er zelf voorstaat. In het onderdeel 'Mijn gezondheidsprofiel' onderzoekt de deelnemer zijn/haar eigen gezondheidsprofiel. Door dit in kaart te brengen groeit het bewustzijn van het eigen risico. Het gezondheidsprofiel bevat een visuele (stoplicht) en numerieke classificering.
	De deelnemer weet van de relatie tussen emoties (stemming, stress) en gedrag.	Ideeën en opvattingen van mensen die leidend zijn voor gedrag (Self-regulation theory, Leventhal, 1984). Combinatie van actief leren en participatie (Dual process theory, Chaiken, 1996).	Als voorbereiding op de PRISMA diabetes cursus vult de deelnemer een stemmingsvragenlijst in, wat inzicht geeft in de eigen stemming (kans op depressie). De score van de stemmingsvragenlijst vult de deelnemer in op 'Mijn gezondheidsprofiel'. De invloed van stemming en stress op de leefstijlgedragingen komt aan bod bij de onderdelen 'Risicofactor stemming' en 'Stress'. Bij deze onderdelen wordt ook door middel van het stellen van vragen door de trainers, de informatie door de deelnemer zelf verzameld en legt de deelnemer verbanden met de eigen

			situatie en het eigen gedrag.
Uitkomst- verwachting	De deelnemer weet welke leefstijlgedragingen op gebied van voeding, lichaamsbeweging, inname van medicatie, roken, gebruik van alcohol, ontspanning en en/of hulp vragen, de relevante risicofactoren kunnen beïnvloeden.	Ideeën en opvattingen van mensen die leidend zijn voor gedrag (Self-regulation theory, Leventhal, 1984). Combinatie van actief leren en participatie (Dual process theory, Chaiken, 1996).	In de onderdelen 'Risicofactoren' komen alle relevante risicofactoren aan bod en leert de deelnemer wat hij/zij zelf kan doen (gedragingen) om het risico op ziekte en/of complicaties te verminderen. Door het stellen van vragen door de trainers, wordt de informatie door de deelnemer zelf verzameld en legt de deelnemer verbanden met de eigen situatie en het eigen gedrag.
	De deelnemer is zich bewust van wat hij/zij zelf concreet kan veranderen in zijn/haar leefstijlgedrag om het verloop van de ziekte of risico daarop positief te beïnvloeden.	Ideeën en opvattingen van mensen die leidend zijn voor gedrag (Self-regulation theory, Leventhal, 1984). Combinatie van actief leren en participatie (Dual process theory, Chaiken, 1996).	Tijdens de praktische voedings- en bewegsspellen wordt de kennis vergroot over welke keuzes gemaakt kunnen worden in het eigen voedings- en bewegingspatroon om het verloop van de ziekte en de risicofactoren te beïnvloeden. Door middel van het stellen van vragen door de trainers wordt de informatie door de deelnemer zelf verzameld en worden er verbanden gelegd met de eigen situatie en het eigen gedrag.
Intentie	Aan het eind van de cursus heeft de deelnemer de intentie om zijn/haar leefstijlgedrag de aankomende drie maanden te veranderen op één van de volgende gebieden: voedingspatroon, activiteitenpatroon, therapietrouw of (professionele) ondersteuning.	Intrinsieke motivatie (Self determination theory, Deci, 2000). Combinatie van actief leren en participatie (Dual process theory, Chaiken, 1996).	In het onderdeel 'Mijn gezondheidsprofiel' onderzoekt de deelnemer zijn/haar eigen gezondheidsprofiel. Het gezondheidsprofiel bevat een visuele (stoplicht) en numerieke classificering. Door het eigen gezondheidsprofiel in kaart te brengen, groeit het bewustzijn van de deelnemer over het eigen risico en het prikkelt de vraag: Wat kan hier zelf aan doen? In het laatste onderdeel 'Mijn persoonlijk actieplan' wordt de deelnemer gevraagd welke risicofactor hij/zij wil aanpakken de aankomende drie maanden en welke intentie tot verandering in leefstijl hij/zij heeft op een van de volgende gebieden: voedingspatroon, activiteitenpatroon, therapietrouw of (professionele) ondersteuning.

<p>Planning (action en coping planning)</p>	<p>Aan het eind van de cursus heeft de deelnemer een persoonlijk actieplan opgesteld.</p>	<p>Intrinsieke motivatie (Self determination theory, Deci, 2000).</p> <p>Combinatie van actief leren en participatie (Dual process theory, Chaiken, 1996).</p>	<p>In het onderdeel 'Mijn persoonlijk actieplan' wordt de deelnemer gestimuleerd om zijn/haar intentie tot verandering in leefstijl om te zetten in een persoonlijk actieplan met SMART-doelen. Om het actieplan zo concreet mogelijk te maken, wordt de deelnemer gestimuleerd de volgende vragen op het actieplan te beantwoorden: Wat ga ik doen? Hoe ga ik dit doen? Wanneer, hoe vaak, hoe lang ga ik dit doen? Wie of wat heb ik daarbij nodig? Wat heb ik nodig om te starten? Wanneer ga ik starten? Welke hindernissen kan ik tegen komen en welke oplossingen kan ik hiervoor bedenken?</p>
<p>Self-efficacy (task en coping)</p>	<p>De deelnemer voelt zich in staat om zijn/haar actieplan de aankomende drie maanden vol houden.</p> <p>De deelnemer voelt zich in staat om hindernissen bij de uitvoering van het actieplan in te schatten en haalbare oplossingen te bedenken.</p>	<p>Stimuleren van het vertrouwen in eigen kunnen (Social learning theory, Bandura, 1977).</p> <p>Combinatie van actief leren en participatie (Dual process theory, Chaiken, 1996).</p>	<p>In het onderdeel 'Mijn persoonlijk actieplan' wordt ook de theorie over gedragsverandering interactief besproken. Elke (kleine) positieve verandering in gedrag levert al winst op voor de gezondheid. Hindernissen en omgang hiermee zijn onderdelen van het gedragsveranderingsproces.</p> <p>Als laatste vraag bij het invullen van het persoonlijk actieplan wordt dan ook aan de deelnemer gevraagd om een rapportcijfer te geven voor de volgende vraag: Hoe zeker ben ik dat ik dit actieplan de aankomende drie maanden kan volhouden?</p> <p>Bij een rapportcijfer lager dan een zeven, wordt aan de deelnemer gevraagd hoe hij zijn actieplan kan bijstellen, zodat het een zeven of hoger wordt.</p>