

Nederland in Beweging voor stomadragers

Veilig fit en gezond op jouw manier!

stoma
vereniging

De Stomavereniging ontwikkelde een serie video's om stomadragers te ondersteunen bij het (her)ontdekken van bewegen. De focus op stabiliteit en vertrouwen en op leefstijl en gezondheid. Daarnaast kan men in de Stoma App gezondheidsgegevens bijhouden.

- Er is veel behoefte aan handvatten over veilig bewegen onder stomadragers, bleek uit onze peilingen.
- Zorgprofessionals hebben beperkte kennis over de opbouw van conditie en spiermassa na de aanleg van een stoma. Ook zijn er geen gespecialiseerde beweegspecialisten.
- De instructies in video's worden gegeven door een gecertificeerde fysiotherapeut en een leefstijlcoach.
- Mooi én krachtig: stomadragers zelf laten anderen in de video zien wat er allemaal kan!
- Stomadragers kunnen de video's bekijken en de oefeningen meedoen wanneer het hen uitkomt.



Iedereen kan meedoen,
ongeacht niveau of
omstandigheden.



Inclusief
leefstijladvies om
comfortabeler te
leven.



Met plezier actief en
gezond zijn !