

Dag Programma –

Doelgroep = stomaverpleegkundigen

Docent: Mirjam van de Moosdijk - fysiotherapeut



09.00 – 09.15 uur	Introductie, doelstelling en agenda
09.15 – 10.30 uur	Deel I <ul style="list-style-type: none">• Definitie fysieke activiteit en de relatie met gezondheid en overlijden• Gedragsbeïnvloeding (mensen met kanker)• Onderzoek naar stomapatiënten en activiteit
10.30 – 10.45 uur	PAUZE
10.45 – 12.30 uur	Deel II <ul style="list-style-type: none">• Voorkomen van parastomale hernia in relatie tot beweging• Training in oefeningen voor de stomapatiënt<ul style="list-style-type: none">○ Individuele aanpak○ Contra - indicaties• Ontwikkeling van een programma voor de stomapatiënt om bewegen en het doen van de juiste oefeningen te stimuleren
12.30 – 13.15 uur	LUNCH
13.15 – 15.15 uur	Deel III <ul style="list-style-type: none">• Gedragsverandering – het begeleiden om activiteiten en oefeningen te gaan doen; hoe word je van inactief – actief• Gezondheidscoaching – wat is de rol van de stomaverpleegkundige• EAST model (Easy, Attractive, Social, Timely)
15.15 – 15.30 uur	PAUZE
15.30 – 16.30 uur	Deel IV <ul style="list-style-type: none">• Workshop o.l.v. docent - Theorie in de praktijk brengen
16.30 – 17.00 uur	Evaluatie en vervolg