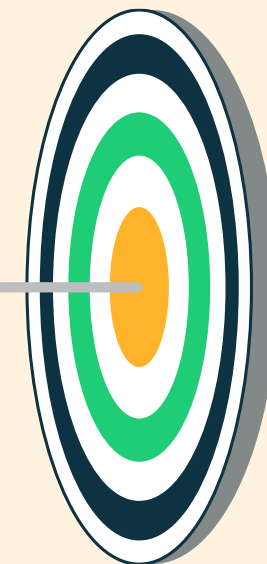


Heel de Stomavereniging beweegt Veilig, fit en gezond op jouw manier!

Resultaten ontwikkelvouchers

1: Doel en doelgroep van het project

Doel: Het project heeft als doel om stomadragers op een toegankelijke en veilige manier te ondersteunen bij het (her)ontdekken van bewegen en een gezonde leefstijl, door middel van praktische beweegvideo's en theoretische leefstijlvideo's die bijdragen aan vertrouwen, stabiliteit, zelfzorg en een verbeterde kwaliteit van leven.



Doelgroep: De doelgroep zijn mensen met een stoma of pouch. Er wordt geschat dat deze groep uit zo'n 40.000 personen in Nederland bestaat.

Leefstijlfactoren:



Voeding



Bewegen



Ontspanning



Slaap



Middelen



Verbinden

Contact

Danique Hof

d.hof@stomavereniging.nl

2: Wat is het resultaat?

Behaalde resultaten



video 1
Leefstijl

Praktische uitleg en tips over gezondheid en leefstijl.



video 2
Bewegen

Praktische uitleg en tips om veilig (opnieuw) te bewegen.



Niveau 1

Rustig starten - Bewegen met vertrouwen



Niveau 2

Iets meer bewegen - Basisvaardigheden staand en zittend verbeteren



Niveau 3

Gemiddeld niveau - Opbouwen van kracht en uithoudingsvermogen



Niveau 4

Actiever bewegen - Vergroten van kracht, mobiliteit en sportieve vaardigheden



Niveau 5

Meer uitdaging - Uitdagende functionele en sportieve bewegingen

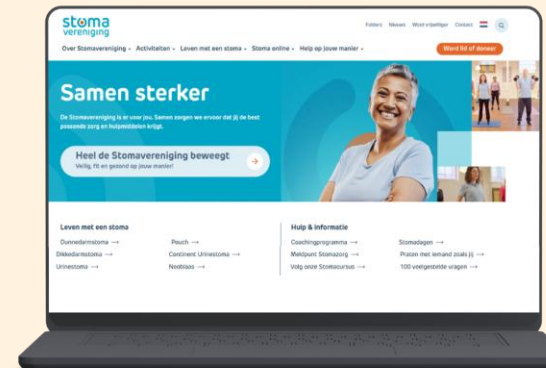


Bewegen in bed en veilig opstaan

Zo kom je veilig in beweging na een operatie

Eindproduct

Heel de
Stomavereniging
beweegt!



3: Wat is het bereik?

Patiënten

- De Stomavereniging deelt de video's via de website, nieuwsbrieven, artikel in de Vooruitgang en social media kanalen.

8000



Zorgverleners

- In een nieuwsflits naar de stoma-verpleegkundigen en post op LinkedIn wordt opgeroepen de video's te gebruiken en te delen

1400



Andere stakeholders

- Stakeholders zijn Stichting Darmkanker, FSPB en Crohn & Colitis NL.
- Stakeholders ontvangen een social media toolkit voor verspreiding.

3



“

Wat goed dat dit er is: herkenbaar, laagdrempelig en met duidelijke handvatten om bewegen weer op te starten, juist omdat er zoveel ruis is over wat wel en niet kan met bewegen en een stoma of pouch.

Stomaverpleegkundige

”

4: Samenwerking met de doelgroep

Hoeveel mensen uit de
doelgroep waren betrokken



In testfase

14

Gehanteerde methoden

- Twaalf ervaringsdeskundigen van Stomavereniging en twee testers gezondheidsvaardigheden (contact vanuit een eerder project) namen deel aan de testfase.
- De eerste versie van de video's is verdeeld onder de testgroep en de schriftelijke feedback is verzameld. Daarnaast is met de twee testers gezondheidsvaardigheden een extra doelgroeptest uitgevoerd, waarbij specifieke fragmenten zijn beoordeeld om deze te verduidelijken of te verwijderen.

Belangrijkste inzichten

“Leuk en voor iedereen toegankelijk, omdat je ziet hoe stomadragers op hun eigen niveau meebewegen in de video's.”

Stomadrager

5: Bronnen van leefstijlinformatie

- ☒ Kenniscentra:   
- ☐ Leefstijladvies in medische richtlijn
- ☐ Wetenschappelijke artikelen
- ☒ Betrokken experts [2](#)
- ☐ Patiëntervaringen
- ☒ Andere, namelijk [Stomavereniging](#), [RIVM](#), [Mulier Instituut](#), [BLCN](#), [KNGF](#), [BIG-register](#), [Leefstijlnavigatie.nl](#), [MijnPositieveGezondheid.nl](#), [IPH.nl](#),

Belangrijkste inzichten

Wij maken gebruik van de kennis van de gecertificeerde fysiotherapeut en leefstijlcoach die betrokken zijn bij de uitvoering van dit project.

6: Wat werkte goed – en wat minder?

Succesfactoren

Ontwikkelen

- Het betrekken van stomadragers die op hun eigen niveau meebewegen in de video's, heeft de deskundige uitleg versterkt en gezorgd voor herkenbaarheid en praktische toepasbaarheid.

Testen/ co-creëren

- Het testen van de video's op gezondheidsvaardigheden heeft geleid tot waardevolle inzichten en duidelijkere, beter toegankelijke video's.

Verspreiden

- Deelname van stomadragers aan de video-opnames resulteerde in spontane 'behind-the-scenes'-berichten op sociale media, wat heeft bijgedragen aan verspreiding naar de achterban.



Leerpunten

Ontwikkelen

- Een volgende keer zouden we kortere video's maken en de theoretische video's verder opdelen, zodat de informatie toegankelijker wordt gepresenteerd.

Testen/ co-creëren

- Na de opnames zijn slechts beperkte aanpassingen mogelijk. Dit maakt video's tot een minder flexibel product om samen met de doelgroep te testen.

Verspreiden

- Eerder inzetten op verspreiding via de deelnemers aan de video's, omdat zichtbaar meebewegen anderen stimuleert om zelf in actie te komen.



“

Zien bewegen, doet bewegen

”

7: Hoe gaat het nu verder?

Hoe is het resultaat geborgd?

- De video's worden geïntegreerd in bestaande activiteiten van de Stomavereniging, zoals workshops tijdens Stomadagen, waardoor zij een vaste plek krijgen binnen het reguliere aanbod.
- De video's blijven structureel en permanent beschikbaar via de website, de Stoma App en YouTube.
- Door jaarlijks aandacht aan de video's te besteden in nieuwsbrieven en via social media, blijven de zichtbaarheid en het gebruik ervan geborgd.
- De werking en beschikbaarheid van de video's worden gewaarborgd door een jaarlijkse functionele controle van de website van de Stomavereniging.



Wat is het vervolg?

- Voor mensen met een stoma of pouch is regelmatig bewegen bijzonder belangrijk. De Stomavereniging blijft zich daarom inzetten om deze boodschap breed uit te dragen onder stoma- en pouchdragers.
- We zijn betrokken bij de herziening van de richtlijn Stomazorg.



8: Tips

Wat zijn de belangrijkste tips die jullie andere patiëntenorganisaties willen meegeven?

1. Bied informatie in overzichtelijke, behapbare delen aan. Voor videomateriaal betekent dit dat de content niet te lang moet zijn en dat theoretische uitleg logisch wordt opgedeeld. Dit verhoogt de toegankelijkheid en houdt de aandacht van de gebruiker vast.
2. Zorg voor herkenbaarheid en zichtbaarheid van de doelgroep in het eindproduct, en betrek hen actief bij de verspreiding. Wanneer gebruikers zichzelf herkennen, stimuleert dit deelname en betrokkenheid: zien bewegen, doet bewegen.



De gouden tip

Bied informatie in
overzichtelijke,
behapbare delen aan.