

# Sterk met Stoma!

---

## Veerkrachtprogramma

V&VN Congres Stomaverpleegkundigen  
11 November 2022

Sanne Blom & Leonie de Groot



# Programma vandaag

---

- Waarom dit het Sterk met Stoma-programma?
- Opbouw programma
- Voorbeelden en ervaringen van Leonie
- Zelf een oefening doen
- Praktische informatie



# Sanne Blom

---

- Voorzitter Stomavereniging
- Manager Capaciteit & Logistiek HagaZiekenhuis
- 38 jaar
- 14 jaar een ileostoma door de ziekte van Crohn





## Leonie de Groot

---

- Verpleegkundige
- Net een jaar een ileostoma door colitis ulcerosa
- Krijg hopelijk een pouch op 12 december
- 37 jaar
- 12 jaar getrouwd met Gert
- Twee dochters van 7 en 10 jaar
- Ik heb het Sterk met Stoma-programma gevolgd

# Waarom Sterk met Stoma-programma?

---

- 78% van de stomadragers heeft uitdagingen in acceptatie van een 'nieuw leven'
- Mentale hulp wordt nauwelijks aangeboden
- 85% van de stomadragers < 40 jaar gaf aan mee te willen doen aan een veerkrachtprogramma





# Waarom Sterk met Stoma?

---

Mensen met een colostoma hebben:

- 3x zoveel kans op psychologische complicaties
- 4x zoveel kans op depressie

als mensen met een vergelijkbare aandoening

# Doel van het programma

---

- Het leven met een stoma makkelijker én leuker maken voor stomadragers:
  - wat kan er wél?
- Brede kijk op stomazorg vanuit functioneringsgericht voorschrijven

# Sterk met Stoma-programma

---



ONLINE TRAINING  
MET VIDEO'S EN  
OEFENINGEN



PODCASTS

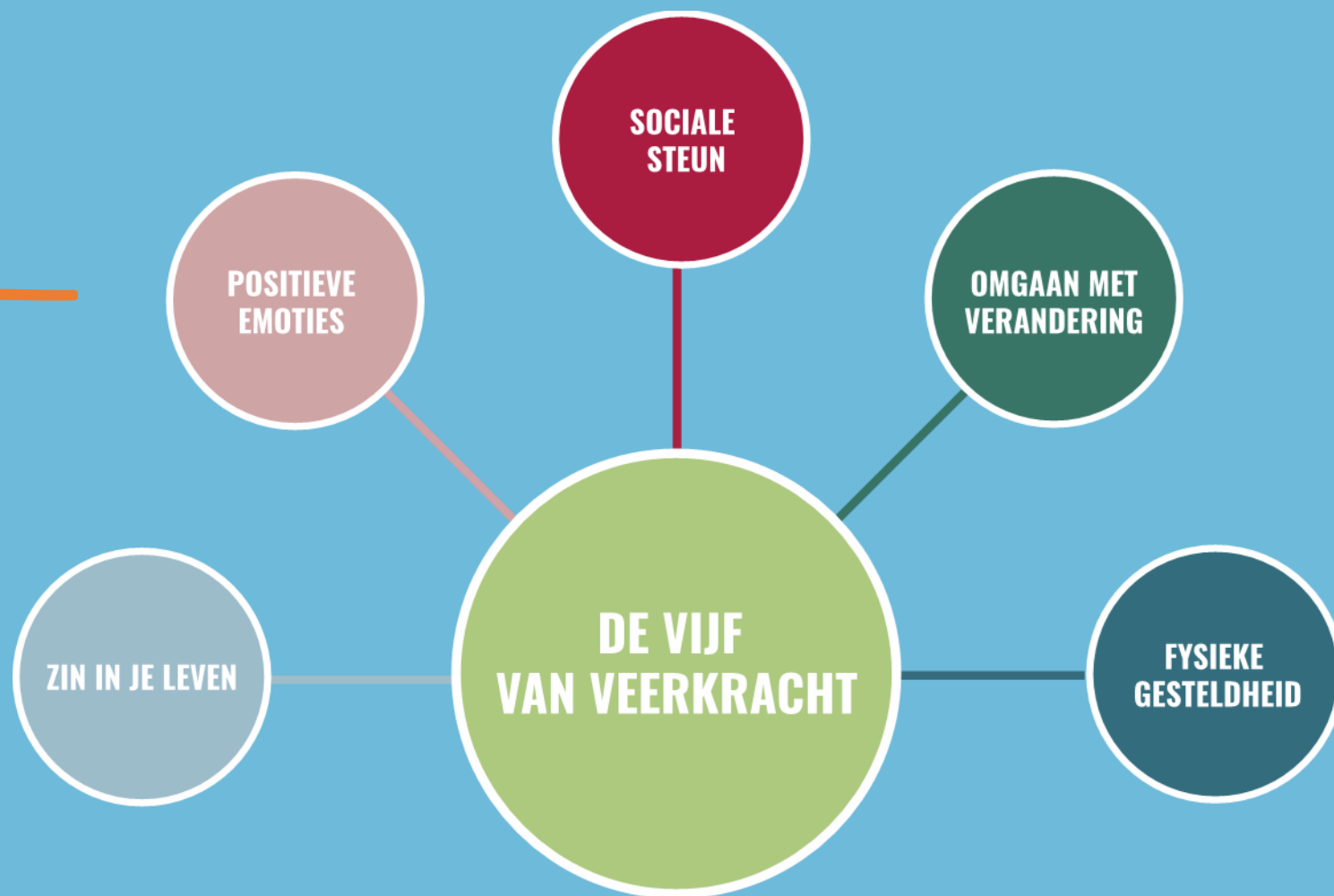


E-BOOK



# De 5 van Veerkracht

---



# Zin in het leven

---

*'Je kan alleen maar zin in het leven hebben als het leven je zin geeft'*

*Niek van den Adel*

**sterk**  
met **stoma**

ONLINE  
PROGRAMMA

VEERKRACHTIG OMGAAN  
MET NIEUWE UITDAGINGEN

# Positieve emoties

---

Het 5 G-model:

- Gebeurtenis: Wat was de gebeurtenis en wat gebeurde er feitelijk?
- Gedachten: Welke gedachten kreeg je vervolgens over de gebeurtenis?
- Gevoel: Hoe voelde jij je hierbij?
- Gedrag: Wat deed dat met jouw gedrag?
- Gevolg: Wat was de uitkomst van de situatie?

Nu gaan we proberen om te denken!



# Sociale steun

---

- Hoe ziet jouw omgeving eruit?
- Met wie breng je de meeste tijd door?
- Van wie uit je omgeving ervaar jij steun?



# VASTE INSTELLING

- Ik ben maar in een paar dingen goed
- Ik geef snel op als iets moeilijk is
- Ik vind het niet leuk om dingen te doen die ik niet ken
- Ik haat uitdagingen
- Ik vat feedback en kritiek persoonlijk op

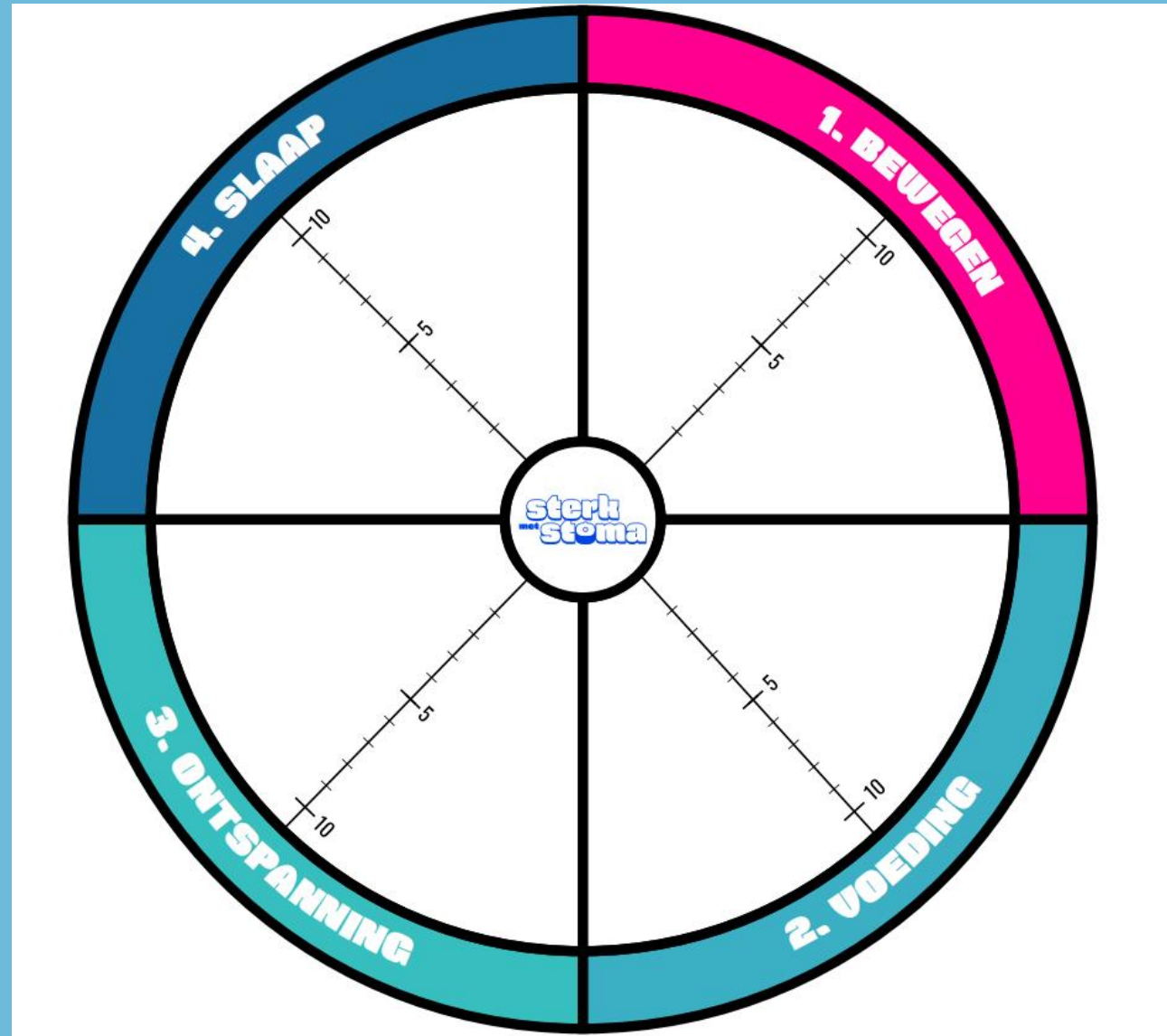
# GROEI INSTELLING

- Ik kan in alles goed zijn
- Ik blijf proberen tot ik blij ben met het resultaat
- Ik vind het leuk om dingen te doen die ik niet ken
- Ik houd van uitdagingen
- Ik sta open voor feedback en kritiek

Omgaan met verandering

# Fysieke steun

---





# Wat brengt Sterk met Stoma jouw stomadrager?

---

- De stomadrager wordt veerkrachtiger
- Kan beter omgaan met uitdagingen bij dagelijkse activiteiten
- Krijgt meer controle over het leven met een stoma
- Voelt zich vrijer
- Ziet een stoma niet of minder als een beperking

# Wat heeft jou het meest geraakt?

---

[Fragment hulp vragen](#)

# Waar heb jij het meest aan gehad?

---

## A-speler

Krijg je energie van  
Levert ook iets op

## B-speler

Heb je het gezellig mee  
Levert niet veel op

## C-speler

Geeft geen energie  
Helpt je wel verder

## D-speler

Geeft geen energie  
Helpt je niet verder



# Wat maakte de meeste indruk?

---



Druk jij hem in of niet?

# Wat heeft het programma jou gebracht?

---

Fragment dankbaarheid

# Oefening uit het programma

---

Wat vond jij als kind leuk om te doen?

- Vorm tweetallen
- Neem 1 minuut de tijd en ga terug naar je kindertijd
- Doe als je wilt je ogen dicht
- Omschrijf daarna zo precies mogelijk wat jij als kind zo leuk vond om te doen
- Wissel na 2 minuten om



sterk  
met  
stoma

ONLINE  
PROGRAMMA

VEERKRACHTIG OMGAAN  
MET NIEUWE UITDAGINGEN



## Sterk met Stoma- programma:

Wat kan ik er mee als  
stomaverpleegkundige?



# Praktische informatie

---

- Wijs je stomadragers op het Sterk met Stoma-programma
  - Het programma kun je op je eigen tempo en tijdstip volgen
  - Het zijn 5 modules van zo'n 30 minuten materiaal + oefeningen
  - Er is bonusmateriaal: podcasts, filmpjes en interviews
  - Het programma is gratis!
- En bonustip: volg het programma zelf!



# Informeren stomadragers


- Patiëntenfolder (digitaal en print)
- Posters
- [www.sterkmetstoma.nl](http://www.sterkmetstoma.nl)
- Social media van Stomavereniging en Coloplast
- Loop langs bij de stand van de Stomavereniging!



# Aanmelden door stomadrager

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


**stoma**  
vereniging

Vul hier uw zoekopdracht in.. 

[Over ons](#) [Vrijwilliger](#) [Contact](#) [Word lid](#) [of doneer](#)

[Leven met een stoma](#) [Ervaringen](#) [Hulp & informatie](#) [In de buurt](#) [Nieuws](#) [Stoma App](#) [Meldpunt](#)

[Home](#) > [Sterk met Stoma](#)



**sterk met stoma**  
VEERKRACHTIG OMGAAN  
MET NIEUWE UITDAGINGEN

**Veerkrachtig omgaan met nieuwe uitdagingen**

Wanneer je een stoma krijgt, ziet je leven er ineens heel anders uit. Misschien ben je onzeker, over je lijf en wat het nog kan. Of kijk je op tegen de toekomst. Je zal je moeten aanpassen om je leven te kunnen leven zoals jij dat gewend bent – én wil blijven doen! Hiervoor heb je een sterke mindset nodig.

**Meer veerkracht, vrijer leven**

Het online programma Sterk met Stoma motiveert je om vooruit te kijken én helpt je veerkrachtiger te worden, zodat je nog beter om kan gaan met nieuwe uitdagingen. Deelname aan Sterk met Stoma is gratis. Wil je meedoen? Regel hiernaast dan jouw voorinschrijving. We starten op donderdag 7 april a.s. van 20.00-21.00 uur met een openingswebinar, dus noteer deze datum vast in je agenda. En we sturen je dan snel meer info over het programma!

**Ik doe een voorinschrijving voor Sterk met Stoma.**

Dhr.  Mevr.

Ben je al lid van de Stomavereniging?  
 Ja.  Nee

# Vragen?

---

[info@stomavereniging.nl](mailto:info@stomavereniging.nl)



**sterk**  
met **Stoma**

**ONLINE  
PROGRAMMA**