



Vi tilbyder dig helt gratis at deltage i dette program, som giver dig adgang til:

- Træningsaften med fysioterapeut, som er uddannet me+ recovery instruktør
- Materialer og online træningsvideoer, så du kan træne videre hjemme
- Hjemmebesøg eller telefonisk kontakt med din egen sygeplejerske, som har stor erfaring i stomi

Skal du være med?

me+ recovery er et træningsprogram, som er skræddersyet til dig med stomi. Dette genoptræningsprogram er blevet udviklet i samarbejde med stomisygeplejersker, fysioterapeuter, træningsspecialister, kirurger, patienter og andre sundhedspersoner.

Arrangementet finder sted **d. 4. april kl. 17:00- 19.00** på **Regionshospital Nordjylland, Fysio- og ergoterapi indg. 6 v. Åge Holms vej, 9800 Hjørring.**

Tilstede er vores erfarne fysioterapeut og vores sygeplejerske, der efter arrangementet også kan besvare spørgsmål vedr. fysisk aktivitet, stomi og stomipleje.

Vi anbefaler behagelig beklædning.



"Jeg anede ikke, hvordan jeg skulle styrke min krop og reducere risikoen for brok. Det ville have gjort en stor forskel, hvis jeg havde et bevægelsesprogram som dette som nyopereret. Heldigvis er det aldrig for sent, og jeg er nu godt i gang med me+ recovery øvelserne."

John

Tilmeld dig dette program på telefon **48 16 74 75** eller ved at klikke på tilmeldingsknappen herunder:

Tilmeld mig programmet d. 4. april



[Afmeld nyhedsbrevet](#)

Message sent with **MailUp**[®]

