



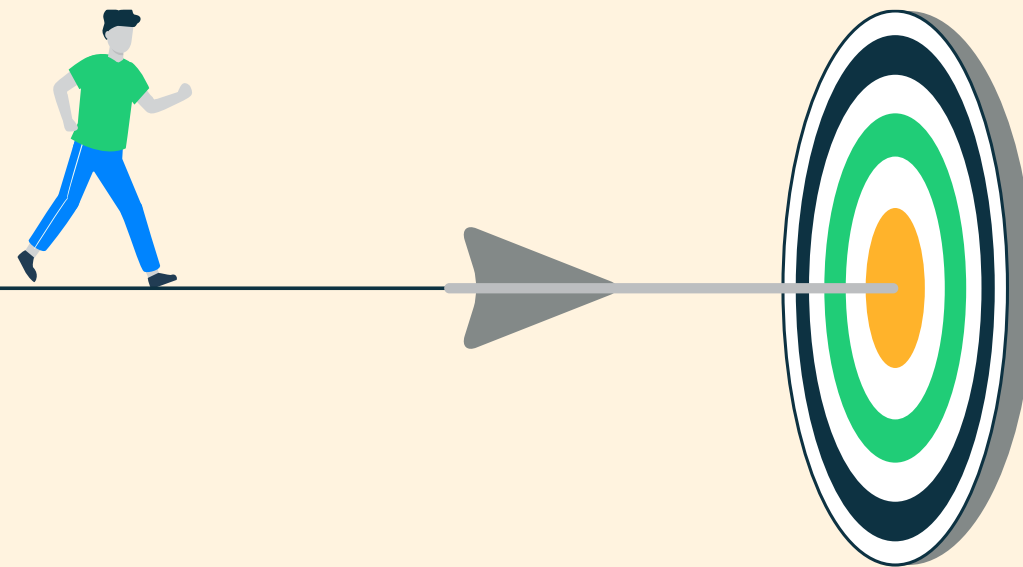
Zelf aan het Roer tijdens de Overgang

door **Vuurvrouw**

Resultaten ontwikkelvoucher

1: Doel en doelgroep van het project

Doel: Leefstijl kan helpen, maar het effect verschilt per vrouw. Soms is aanvullende medische ondersteuning nodig. Met steun van de Voucher Coalitie Leefstijl in de Zorg hebben wij een digitale toolkit ontwikkeld waarmee vrouwen stap voor stap kunnen werken aan gezondheid, vitaliteit en eigen regie.



Doelgroep: Voor vrouwen in de overgang

- peri-menopauze
- pre-menopauze
- menopauze
- postmenopauze

Zowel vrouwen met klachten als vrouwen die zich preventief willen voorbereiden.

Leefstijlfactoren: Verwijder niet-relevante factoren



Voeding



Bewegen



Ontspanning



Slaap



Verbinden

2: Wat is het resultaat?

Behaalde resultaten

Leefstijl en Overgang Vuurvrouw

Voor vrouwen die voelen
Het mag anders



In de overgang? Je systeem verandert:
slechter slapen • minder energie • vol hoofd •
lichaam verandert

Zelf aan het Roer tijdens de Overgang

Een praktisch leefstijlprogramma
dat je helpt om:

- meer energie te ervaren
- beter te slapen
- minder stress te voelen
- sterker in je lichaam te staan
- meer regie te krijgen

Met:

- kleine, haalbare stappen
- jouw eigen plan en tempo
- mini-routes voor drukke weken
- aandacht voor voeding, beweging,
ontspanning, slaap en verbinding

Afgestemd op jezelf
Kies wat bij jou past



**Start jouw route,
Sta zelf aan jouw Roer**
vuurvrouw.nu/leefstijl

Wat hebben we ontwikkeld? We hebben een complete digitale leerroute ontwikkeld bestaande uit:

- 1. Quick Scan Leefstijl** Een korte scan waarmee vrouwen inzicht krijgen in hun belangrijkste startpunt.
- 2. Persoonlijke keuzehulp (beslisboom)** Een tool die helpt kiezen welke route past bij jouw klachten, tijd en context.
- 3. Digitale toolbox** Praktische tips, artikelen, oefeningen en hulpmiddelen voor dagelijkse ondersteuning.
- 4. E-learning (leren in eigen tempo)** Modules met uitleg, opdrachten, reflecties en quizvragen.
- 5. Leefstijl-Werkboek en Persoonlijk Actieplan (downloadbaar)** Met mini-versie (drukke dagen), basisversie en stevige versie.
- 6. Community ondersteuning** In de Vuurvrouw Community gebruiken we polls en check-ins zodat vrouwen ervaringen kunnen delen en zich gesteund voelen.

Eindproduct(en)

[Toolkit Zelf aan het Roer tijdens de Overgang](#)

[E-Learning Zelf aan het Roer tijdens de Overgang](#)

[Keuzehulp Zelf aan het Roer tijdens de Overgang](#)

3: Wat is het bereik?

Patiënten

- Website
www.vuurvrouw.nu
- Facebookpagina
- Facebookgroep
- LinkedIn Vuurvrouw
- LinkedIn Tanja Knippers en Collegae

63.000



Zorgverleners

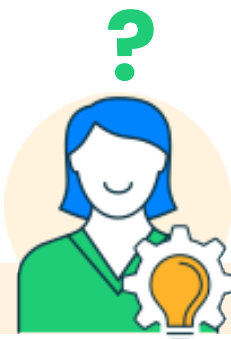
- Vuurvrouw.nu
- Coalitie Leefstijl in de Zorg
- Arts en Leefstijl
- LinkedIn Vuurvrouw
- LinkedIn Tanja Knippers en Collegae

57.000



Andere stakeholders

- Voedingscentrum
- Kennisinstituut Sport en Bewegen
- Trimbos
- Arts en Leefstijl
- Pharos
- Patientenfederatie
- TNO



“

Super dat ik zelf
aan de slag kan
gaan met leefstijl in
een voor mij
passend tempo en
toegespitst op mijn
situatie...

”

4: Samenwerking met de doelgroep

Hoeveel mensen uit de doelgroep waren betrokken



3047



In testfase /
co-creatie
(tijdens
ontwikkeling)

25

Gehanteerde methoden

- Representatief onderzoek en feedbackrondes vanuit bestaande training en toolkit Overgang
- Methode van co-creatie/testen

Belangrijkste inzichten

- De toolkit werd getest in drie fases met vrouwen uit de doelgroep.
- Succescriterium: minimaal 80% beoordeelt het product als begrijpelijk, toepasbaar en motiverend. Feedback is en wordt doorlopend verwerkt.

Toegankelijkheid en inclusie We ontwikkelen onze content zo dat het begrijpelijk en haalbaar is. Daarom werken we met: B1-taalniveau, heldere structuur, mini-versies voor drukke dagen, alternatieven bij mantelzorg, neurodiversiteit, culturele diversiteit en beperkingen, ondertiteling bij video's, digitale toegankelijkheid (WCAG)

5: Bronnen van leefstijlinformatie

-  Kenniscentra:   kenniscentrum sport & bewegen  Trimbos instituut
-  Leefstijladvies in medische richtlijn (NVAB, NVOG),
-  Wetenschappelijke artikelen [zie vuurvrouw, stakeholders en toolkit](#)
-  Betrokken experts [zie toolkit](#)
-  Patiëntervaringen [25](#) (continue proces en feedback periode)
-  Andere, namelijk [kritische lezers](#) en eerdere feedback en training

Belangrijkste inzichten

Haak stakeholders direct tegelijkertijd aan om een eenduidige boodschap mogelijk te maken en commitment te verkrijgen.

6: Wat werkte goed – en wat minder?

Succesfactoren

Ontwikkelen

- Uitgebreid product
- Voldaan aan deadline ondanks uitdagingen.
- Mooi visueel
- Informatief en bruikbaar eindproduct

Testen/ co-creëren

- Voor diverse doelgroepen bruikbaar
- Veel interesse

Verspreiden

- Makkelijk en toegankelijk
- Iedereen kan het printen
- Goed bereikbaar



Leerpunten

Ontwikkelen

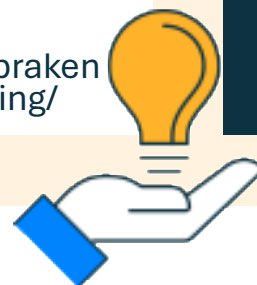
- Erg uitgebreid
- Het budget was erg krap en we hebben zelf meer geïnvesteerd in het eindproduct
- Krappe deadline bij onverwachte issues
- Niet elke stakeholder was direct aangesloten

Testen/ co-creëren

- We kregen met systeem-en opzet keuzes te maken (welke techniek gebruik je/welke keuzes maak je ook in kader van AVG, toegankelijkheid e.d.)
- Krappe deadline

Verspreiden

- Vooraf duidelijkere concrete afspraken maken en tussentijdse afstemming/



“

Houd het
eenvoudig en
klein(er)... 😊

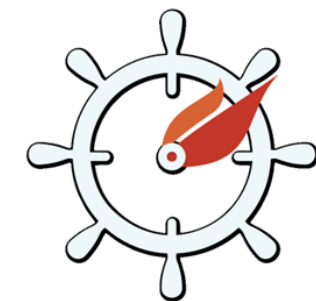
”

7: Hoe gaat het nu verder?

Hoe is het resultaat geborgd?

Vuurvrouw heeft de keuze gemaakt om de toolkit Zelf aan het Roer tijdens de Overgang:

- Te onderhouden – minimaal een jaarlijkse update
- Doorlopend feedback vragen en verwerken
- Doorontwikkeling naar een verbeterde training (die hadden we al)
- Doorontwikkeling naar nieuwe producten en uitbreiding
- Blijvende verspreiding
- Op gepaste data extra aandacht social media



**ZELF AAN HET ROER
TIJDENS DE OVERGANG**
Jouw persoonlijke actieplan

Wat is het vervolg?

Waarom de Toolkit “Zelf aan het Roer tijdens de Overgang” belangrijk is:

Veel vrouwen lopen te lang door met klachten, terwijl er wél mogelijkheden zijn om hun gezondheid en vitaliteit te versterken.

Met deze toolkit willen wij bijdragen aan:

- meer kennis en begrip
- minder taboe
- meer eigen regie
- betere kwaliteit van leven

Dit borgen we, houden we actueel en bij alle artikelen over leefstijl verwijzen we naar de toolkit zodat deze blijvend onder de aandacht blijft



8: Tips

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

1. Vraag een voucher aan
2. Houd focus en baken af
3. Laat je niet ontmoedigen door de vorm en techniek
4. Perfectie bestaat niet, accepteer soms ook dat het nog niet geheel is zoals je wilt
5. Pas op met (doel)groepen, zij zijn niet altijd referent voor het geheel

Wij hebben gekozen voor de insteek informatie verstrekken en zelf keuzes laten maken. Niet oordelen en niet te betweterig, dat vind ik nog steeds –ook achteraf gezien- een goede insteek (wij hebben daarom adviezen weggelaten die oordelend kunnen overkomen zoals: stoppen met roken, alcoholdrinken, medicatievoorkeuren e.d.)



De gouden tip

“Wees tussentijds trots op jullie voortgang en omarm ook het proces.”

“Het helpt... wat je maakt voor je doelgroep, ook al is het niet perfect...”