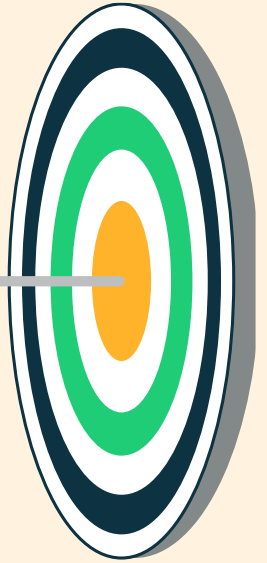


# Leefstijl & MS: content om eigen regie te vergroten

Resultaten ontwikkelvouchers

# 1: Doel en doelgroep van het project

**Doel:** Het beschikbaar maken van verdiepende leefstijlinformatie waarmee we eigen regie en positieve leefstijlaanpassingen vergroten.



## Doelgroep:

Meer dan 36.000 mensen in NL leven met multiple sclerose. Met dit project focussen we, naast informatievoorziening over een gezonde leefstijl, voornamelijk op de doelgroep die graag aan de slag wil met positieve leefstijlaanpassingen en naar zelfhulpinformatie op zoek is.

## Leefstijlfactoren:



Voeding



Bewegen



Stress



Slaap



Middelen



Verbinden

## Contact

Mascha Barelds en Ellen Zoetmulder

[m.Barelds@ms.nl](mailto:m.Barelds@ms.nl) en [e.zoetmulder@ms.nl](mailto:e.zoetmulder@ms.nl)

## 2: Wat is het resultaat?

### Leefstijl content

- 24 leefstijlartikelen verdeeld over de 6 leefstijlonderdelen van het leefstijlroer en de vier assen van gedragsverandering:
  - Weten
  - Willen
  - Kunnen (rekening houdend met ziektespecifieke beperkingen door behandelingen en MS-klachten)
  - Doen (praktische tips)
- Links naar bestaande zelfhulp tools en ondersteuning
- 8 uitlegvideo's
- Leefstijl mailreeks met 7 mails
- Ontwerp voor de digitale en fysieke Leefstijl toolkit
- Leefstijlgerelateerde communicatieuitingen zoals ervaringsverhalen, een interview en onderzoeksresultaten

### Eindproduct(en)

[Bekijk hier de redactie blog met linkjes naar de eindproducten](#)

# Voorbeeld dossier



Waar ben je naar op zoek?

InloggenLicht

Over MSBehandeling en zorgLeven met MSMS-onderzoekNieuwsActiviteitenCommunityWegwijzer

Home >

## Leven met MS

Heb je MS, dan zit je vaak met allerlei vragen over je leven. Wat betekent de ziekte voor je relatie, je vriendenkring, je dagelijkse activiteiten? Kun je nog blijven werken? Het is in elk geval belangrijk om je leefstijl en je psychische gezondheid in de gaten te houden. Hoe beter je je voelt, hoe meer vertrouwen je zult hebben in de toekomst.



### Dagelijks leven →

MS maakt je dagelijks leven niet makkelijk. Maar als je je activiteiten goed voorbereidt en rekening houdt met je beperkingen, is er heel veel mogelijk.

### Omgaan met klachten bij MS →

Mensen met MS kunnen last hebben van verschillende klachten. Het is belangrijk om passende hulp in te schakelen van zorgverleners. Daarnaast zijn er dingen die je zelf kunt proberen. Hier vind je tips.

### Leefstijl →

Bij MS is je leefstijl extra belangrijk. Hoe gezonder je leeft, hoe beter je je voelt. Wat zijn je eetgewoonten? Krijg je genoeg beweging?

### Leefstijl verbeteren →

Een gezonde leefstijl kan ervoor zorgen dat je je fitter en sterker voelt. Het verbetert de kwaliteit van je leven en helpt je om beter met MS om te gaan. Maar hoe pak je dat aan? En waar begin je als je je leefstijl wilt verbeteren?

### Diëten →

MS-diëten zijn bedoeld om klachten van MS te verminderen door zo gezond mogelijk te eten en drinken. Welk dieet zou bij jou kunnen passen?



# Voorbeeld mailing uit e-mailreeks



## Alles over voeding en MS

Wist je dat eten en drinken belangrijk is voor je energie en voor hoe je je voelt? Wat je eet en drinkt kan invloed hebben op je gezondheid en zelfs op MS-klachten. De juiste voeding kan een groot verschil maken.

In deze mail vertellen we je alles over voeding en MS. We geven handige tips en uitleg over gezonde voeding. Zo kun je ontdekken hoe je je beter kunt voelen door gezond te eten en te drinken.

In deze mail:

- Bekijk je de video over hoe je gezonder kunt eten en drinken met MS
- Ontdek je wat de invloed van voeding op MS kan zijn
- Lees je ervaringsverhalen van deelnemers van het leefstijlprogramma Leef! met MS
- Zie je diëten voor mensen met MS op een rijtje
- Lees je meer over de vernieuwde Schijf van Vijf
- Ontdek je welke misverstanden er zijn over voeding en MS



## Artikelen: De invloed van voeding op MS

Wat is de invloed van voeding op MS? En wat kun je doen om gezonder te gaan eten en drinken? Het helpt bijvoorbeeld om kleine, haalbare doelen te stellen. En om gezonde dingen in het zicht te leggen en ongezonde dingen in de kast. Wil je graag gezonder gaan eten? Op MS.nl lees je nu verschillende artikelen met handige tips en informatie over hoe je dit aan kunt pakken. Deze bijvoorbeeld:

- [Welke invloed heeft voeding op MS?](#)
- [Tips en hulps voor gezonde voeding bij MS](#)

### Marjan, Brigit en Susanne in gesprek over Leef! met MS

Wist je dat er speciale leefstijlprogramma's zijn voor mensen met MS? Leef! met MS is zo'n programma. Het helpt je om je gezondheid te verbeteren met kleine veranderingen in je dagelijks leven. In dit interview vertellen 3 vrouwen over hun ervaringen: Brigit de Jong is als arts en onderzoeker betrokken bij Leef! met MS. Marjan Vineman en Susanne Voogd hebben MS en volgden het programma. Ze vertellen wat Leef! met MS voor je heeft betekend.

[Lees hier het interview](#)



## De invloed van diëten op MS

Er zijn verschillende diëten die een positief effect kunnen hebben op MS. Het **Standaarddieet** is één van de bekendste en meest onderzochte diëten voor mensen met MS. Rood vlees, suiker en bewerkte voedingsmiddelen zitten er bijna niet in. Er zijn nog meer diëten die jou misschien kunnen helpen.

[Diëten met MS](#)



## Vernieuwde Schijf van Vijf

De Schijf van Vijf van het Voedingencentrum helpt je om gezond en gevarieerd te eten. De schijf is gebaseerd op de laatste stand van de wetenschap. MS is niet vernieuwd en let nu ook op duurzaamheid. Zo kun je niet alleen gezond, maar ook bewust leven. Benieuwd naar wat en hoeveel je dagelijks kunt eten?

[Bekijk de Schijf van Vijf](#)

## Misverstanden over voeding en MS

Over voeding en MS bestaan flink wat misverstanden. Bijvoorbeeld dat het volgen van bepaalde diëten ervoor zou zorgen dat MS verdwijnt. Of, je hebt sowieso extra vitamine D nodig als je MS hebt. Dit is allemaal niet waar. We hebben de grootste misverstanden voor je op een rijtje gezet.

[Je leest het hier](#)

Je bent aan het einde gekomen van deze email over Voeding en MS.

De volgende mail van deze leefstijlreeks krijg je volgende week. Mail 3 zal gaan over sociaal leven en zingeving bij MS.

Wil je deze nieuwsbrief niet meer ontvangen? [Schrijf je uit](#). Volg MS.nl ook op [Facebook](#), [Instagram](#) of [LinkedIn](#).



### 3: Wat is het bereik?

#### Patiënten en naasten

- MS.nl (35.000 bezoeken p.m.)
- Nieuwsbrief (3.200)
- Socials (2000 volgers)
- Binnenkort: mailreeks leefstijl
- Binnenkort: videos op Youtube

36.000



#### MS-Zorgverleners

- MS.nl
- LinkedIn (650 volgers)
- Binnenkort: Kwartaal nieuwsbrief/ praktijkgids voor zorgverleners

650



#### Andere stakeholders

- Via communicatie middelen van partnerorganisaties (zoals Thuisarts.nl, Nationaal MS Fonds, MS Vereniging Nederland, Stichting MS Research)

200



“

Doordat we in project een aantal maanden gefocust bezig konden met één thema, hebben we ook tijd kunnen nemen voor het uitdenken en inrichten van nieuwe communicatiemiddelen zoals mailreeksen. Dat gaat voor duurzame lange termijn impact voor meer bereik zorgen!

”

## 4: Samenwerking met de doelgroep

### Hoeveel mensen uit de doelgroep waren betrokken



In behoeftepeiling  
(voor start van  
ontwikkeling)

53



In testfase /  
co-creatie  
(tijdens  
ontwikkeling)

28

### Gehanteerde methoden

- Werving via (1) onze online community met 2.500 accounts, (2) onze nieuwsbrief met 3.200 leden, en (3) onze socials met 2.000 volgers
- Methode van co-creatie/testen door twee referenten per artikel/video en lezerspanel met mensen MS

### Belangrijkste inzichten

We hebben getest wat voor type content mensen in de mailreeksen wilden ontvangen, daarin kwam naar voren dat mensen voornamelijk behoefte hebben aan praktische tips, zoals hoe je meer kan bewegen als je bewegingsvrijheid beperkt wordt door MS en welke voeding bewezen positieve effecten heeft op het verminderen van MS klachten.



## 5: Bronnen van leefstijlinformatie

☒ Kenniscentra:  eerlijk over eten  

☒ Leefstijladvies in medische richtlijnen

☒ Wetenschappelijke artikelen +/- 60

☒ Betrokken experts 20 (bestaande en nieuwe) referenten

☒ Patiëntervaringen [Gebruikerspanel \(30\)](#) en [lezerspanel \(12\)](#)

☐ Andere

Maak hierboven het vlakje groen voor de informatiebronnen die gebruikt zijn voor de inhoudelijke leefstijladviezen. Plaats daarnaast logo's, links en aantallen.

Als volgt: ☒ Bron WEL gebruikt ☐ Bron NIET gebruikt

### Belangrijkste inzichten

Er bestaat al veel praktische en betrouwbare leefstijlinformatie.

De waarde die we hebben gecreëerd is door samen met MS-zorgprofessionals de vertaalslag te maken wat deze leefstijlinformatie voor mensen met MS betekent.

## 6: Wat werkte goed – en wat minder?

### Succesfactoren

#### Ontwikkelen

- Samen met kenniscentra
- Leefstijlroer inzetten
- Content dat elkaar aanvult (video's, artikelen, mailreeksen)
- Eigen redacteuren ingezet als video presentatoren

#### Testen/ co-creëren

- Tussentijdse feedback van deskundigen en lezerspanel
- Nieuwe referenten via de kenniscentra



### Leerpunten

#### Ontwikkelen

- Grip houden op de tijdslijn met zoveel te ontwikkelen producten

#### Testen/ co-creëren

- Het ontwikkelen van een fysieke toolkit met de vereniging kost meer tijd

#### Verspreiden

- Communicatie campagne start vanaf mid mei



“Kies voor producten die op elkaar aansluiten, zodat de resultaten elkaar aanvullen en het team voldoende focus heeft.”

## 7: Hoe gaat het nu verder?

### Hoe is het resultaat geborgd?

- Up-to-date houden: de artikelen, video's en mailreeks worden periodiek geactualiseerd
- Blijvende verspreiding: De mailreeks wordt regelmatig gepromoot via ads en socials om alle leefstijl content te delen
- Doorontwikkeling: Er komt een verzamelpagina over leefstijl(onderdelen) om alle content gemakkelijk te vinden als bezoeker



### Wat is het vervolg?

- De toolkit wordt getest in de praktijk met de regiocoördinatoren van de MS Vereniging Nederland
- De verspreiding wordt met een campagne vanaf mid april gestart
- Bijven aanvullen van nieuwe inzichten en leefstijlgerelateerde behoeften
- Databasepraktijkvoorbeelden van Coalitie Leefstijl in de Zorg bekijken



## 8: Tips

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

1. Er is al zo veel ontwikkeld en er zijn heel veel kenniscentra en organisaties die gespecialiseerd zijn in leefstijlonderwerpen. Zoek samenwerking op en maak deze informatie toegankelijk voor jouw doelgroep.
2. Werk met een helder feedback proces, zodat je geen vertragingen oploopt en duidelijk maakt wat men kan verwachten.
3. Durf te kiezen: liever een aantal producten die goed en duurzaam zijn ontwikkeld dan heel veel versnipperd en/of niet helemaal af.
4. Praktijkvoorbeelden: bekijk de databasepraktijkvoorbeelden van Coalitie Leefstijl in de Zorg (die was bij ons niet bekend).



### De gouden tip

*Maak gebruik van wat er al is, zodat je in de beperkte tijd kan focussen op de vertaalslag van deze betrouwbare informatie naar waarde voor jouw doelgroep.*