Samenwerken aan herstel bij hyperventilatieklachten.

Resultaten ontwikkelvouchers

Coalitie
Leefstijl in de Zorg

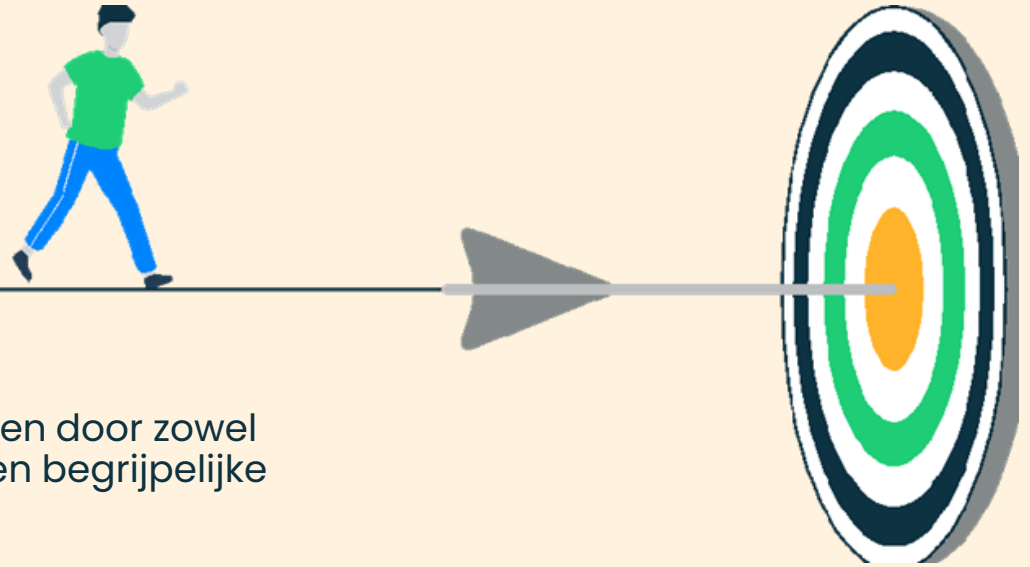
nederlandse
hyperventilatie stichting

nederlandse hyperventilatie stichting

1: Doel en doelgroep van het project

Doel:

Het project heeft als doel om mensen met hyperventilatieklachten — zowel door mentale als lichamelijke oorzaken — toegankelijke en praktisch toepasbare leefstijlinformatie te bieden, zodat zij meer inzicht, regie en ondersteuning krijgen bij hun herstel.



Doelgroep:

De doelgroep van het project bestaat uit mensen met hyperventilatieklachten door zowel mentale als lichamelijke oorzaken, die behoefte hebben aan toegankelijke en begrijpelijke leefstijlinformatie en ondersteuning.

Leefstijlfactoren:



Voeding | Bewegen | Ontspanning | Slaap | Middelen | Verbinden

Contact
Patricia Muis
patricia@hyperventilatie.org

nederlandse hyperventilatie stichting

2: Wat is het resultaat?

Behaalde resultaten

Het behaalde resultaat is een **leefstijlbrochure** die via onze website kan worden aangevraagd.
Om de brochure onder de aandacht te brengen, is daarnaast een **flyer** ontwikkeld waarin wordt aangekondigd dat de brochure beschikbaar is. Op de flyer staat tevens uitgelegd hoe geïnteresseerden de brochure eenvoudig kunnen aanvragen. Hierdoor worden mensen op een laagdrempelige manier geïnformeerd over het bestaan van de brochure en de mogelijkheden om deze te ontvangen.



Eindproduct(en)

Leefstijlbrochure

nederlandse hyperventilatie stichting

3: Wat is het bereik?

Patiënten

- Nieuwsbrief
- Social Media
- Website
- Congressen
- Vizier magazine

± 20.000



Zorgverleners

GGZ-instellingen
Fysiotherapeuten

- Nieuwsbrief voor professionals
- Congressen
- Vizier magazine
- Social media

± 9.000



Andere stakeholders

O.a. zorgverzekeraars, sportscholen, leefstijlcoaches.

- Nieuwsbrief
- Congressen
- Samenwerkende partners
- Vizier magazine
- Social media

± 5.000



Wat mooi dat jullie leefstijl centraal gaan zetten, juist bij hyperventilatie kan betere begeleiding op dit gebied echt het verschil maken voor patiënten. De brochure kan ons helpen het gesprek aan te gaan.

Quote: zorgprofessional op congres.

nederlandse hyperventilatie stichting

4: Samenwerking met de doelgroep

Hoeveel mensen uit de doelgroep waren betrokken



In behoeftepeiling (voor start van ontwikkeling)

2000



In testfase / co-creatie (tijdens ontwikkeling)

30

Gehanteerde methoden

Wervingsmethode(n): De doelgroep werd geworven via de website, sociale media, nieuwsbrieven en netwerken van de Nederlandse Hyperventilatie stichting, waarbij mensen met uiteenlopende ervaringen met hyperventilatie werden betrokken.
Methode van co-creatie/testen: De brochure is in co-creatie ontwikkeld met ervaringsdeskundigen, die feedback gaven op de inhoud, begrijpelijkheid en toepasbaarheid, waarna verbeteringen zijn doorgevoerd.

Belangrijkste inzichten

In de spreekkamer is nog te weinig aandacht voor leefstijl, terwijl een gezonde leefstijl het herstel kan bevorderen; met deze brochure hopen wij hier meer bewustwording en aandacht voor te creëren.

nederlandse hyperventilatie stichting

5: Bronnen van leefstijlinformatie

- [x] Kenniscentra: Voedingscentrum (eerlijk over eten), kenniscentrum sport & bewegen, Trimbos instituut
- [x] Leefstijladvies in medische richtlijn AKWA GGZ
- [ ] Wetenschappelijke artikelen
- [x] Betrokken experts 2
- [x] Patiëntervaringen 30
- [ ] Andere, namelijk

Legenda: ■ Bron WEL gebruikt ☐ Bron NIET gebruikt

Belangrijkste inzichten

“Wetenschappelijke kennis geeft richting, maar ervaringsdeskundigheid zorgt voor herkenning, begrip en hoop.”

nederlandse hyperventilatie stichting

6: Wat werkte goed – en wat minder?

Succesfactoren

Ontwikkelen

- De ervaringsdeskundigen voelden zich erg betrokken en gehoord.
- Door de input uit de achterbanpeiling wisten we precies waar de focus moest liggen.

Testen/ co-creëren

- Door de projectmanager liep het testen soepel.
- De ervaringsdeskundigen hadden veel ownership.



Leerpunten

Ontwikkelen

- Wij liepen helaas tegen enkele onverwachte zaken op, waardoor we vertraging hebben opgelopen.

Testen/ co-creëren

- 1 op 1 testen is erg belangrijk (voor toegankelijkheid en bij schaamte)
- Meerdere rondes nodig
- Neem ruim de tijd.



Een goede projectmanager maakt het verschil tussen een mooi idee en een project dat écht succesvol wordt uitgevoerd

nederlandse hyperventilatie stichting

7: Hoe gaat het nu verder?

Hoe is het resultaat geborgd?

Het resultaat is geborgd doordat de communicatiematerialen en leefstijladviezen structureel worden opgenomen binnen de reguliere communicatiekanalen en werkzaamheden van de Nederlandse Hyperventilatie stichting, waaronder de website, nieuwsbrieven, social media, bijeenkomsten en samenwerkingen met zorgverleners en kennisorganisaties. Daarnaast worden de materialen landelijk beschikbaar gesteld voor verdere verspreiding en gebruik door derden, zodat de informatie ook op lange termijn toegankelijk en inzetbaar blijft.

Themabijeenkomsten:

Tevens gaan wij per 1 juni startten met organiseren van themabijeenkomsten waarbij leefstijl centraal staat. Deze bijeenkomsten zijn terugkerend en er zal iedere keer een ander thema zijn met een professional.

Telefonisch advies:

Vanaf **1 september** is het mogelijk om via onze **telefonische hulpdienst** persoonlijk advies te ontvangen over leefstijl en hyperventilatieklachten. Onze medewerkers bieden praktische ondersteuning en beantwoorden vragen over onderwerpen zoals beweging, ontspanning, voeding, slaap en het omgaan met hyperventilatie in het dagelijks leven.

Wat is het vervolg?

- Juni 2026 wordt de brochure verzonden naar alle leden.
- Juni 2026 wordt de brochure verzonden naar overige stakeholders.
- Juni 2026 is er een thema-bijeenkomst over leefstijl.
- Elk kwartaal een item over leefstijl in de Vizier.
- Vanaf het najaar is het mogelijk om als lid van de NHS een telefonisch gesprek te hebben met een leefstijldeskundige.
- Wij zullen de brochure verder uitbreiden.
- We zullen ons richten op de profesionals om leefstijl bespreekbaar te maken in de spreekkamer.

nederlandse hyperventilatie stichting

8: Tips

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

1. Een projectmanager bij een project is cruciaal.
2. Maak de focusgroep niet te groot, wij zijn uiteindelijk met 7 personen verder gegaan ivm de efficiëntie.
3. Betrek ervaringsdeskundigen vanaf het begin.
4. Denk vanaf de start aan de borging en verspreiding.
5. Maak gebruik van kenniscentra.

"De leefstijlvoucher heeft ons in beweging gebracht. Wat begon als een mooie kans, groeide uit tot een overtuiging: leefstijl verdient een centrale plek binnen onze organisatie"

De gouden tip

Betrek je doelgroep actief bij elke stap van het project, want ervaringsdeskundigen weten als geen ander wat écht werkt, begrijpelijk is en herkenning geeft.