

VitalFem – Handleiding

In dit document vind je alle informatie die je nodig hebt om goed van start te kunnen en het meeste uit dit programma te halen!

Onze visie

Het VitalFem programma is ontwikkeld om vrouwen te ondersteunen bij het effectief omgaan met hormonale klachten. Dit doen we door middel van een holistische benadering die zich richt op zowel de fysieke als mentale gezondheid. Het doel is om duurzame, gezonde gewoonten te ontwikkelen die bijdragen aan een evenwichtige hormonale balans en goede algemene gezondheid.

Starten met het programma

Het programma begint altijd op een maandag. Om goed van start te gaan, raden we je aan om alvast te zorgen voor een leeg notitieboekje. We zullen vaak aan je vragen om bepaalde dingen op te schrijven of bij te houden. Door alles goed te verzamelen, kan je belangrijke informatie makkelijk terugvinden en vergeet je je aandachtspunten ook niet.

Daarnaast is het belangrijk om de [inventarisatielijst](#) over jouw klachten in te vullen. Halverwege het traject en aan het einde vragen we je om deze opnieuw in te vullen. Zo kun jij zelf inzien wat de effecten zijn geweest van de keuzes die je hebt gemaakt, welke klachten zijn vermindert en aan welke klachten je nog wilt werken.

De inhoud van het programma

Gedurende 12 weken ontvang je dagelijks verschillende berichten via de app. Deze zijn onderverdeeld in verschillende elementen.

- **Informatieve berichten**

Vooraf in de eerste twee weken wordt hier de nadruk op gelegd. Zo zorgen we voor een goede basiskennis om zo effectief mogelijk aan de slag te kunnen.

- **Tips & tricks**

Aan de hand van deze tips kan jij zelf aan de slag om jouw hormonale klachten te verminderen.

- **Opdrachten**

Met regelmaat krijg je van ons opdrachten waarmee je je klachten kunt verminderen en zo te werken aan nieuwe, gezonde patronen waarmee je je hormonen in balans brengt en houdt.

- **Reflecties**

Door regelmatig terug te kijken naar het effect van jouw inspanningen, ontstaat er bewustwording en inzicht in waar voor jou effectieve verbeterpunten liggen.

- **Weekdoelen**

Wekelijks krijg je de vraag gesteld aan welke doelen jij die week gaat werken. Zo krijg je de ruimte om te werken aan de punten die voor jou het belangrijkste zijn.

- **Overige content**

Met ervaringsverhalen, lekkere en gezonde recepten, interessante feitjes en meer wisselen we de informatie af, waardoor het ook leuk blijft voor jou om het programma te volgen.

Het bekijken van de berichten

De schatkistjes met berichten verschijnen iedere dag en blijven 48 uur beschikbaar om te openen. Als deze tijd voorbij is, blijven ze gesloten en heb je geen toegang meer tot de berichten van die dag. Probeer daarom dagelijks de kistjes te openen om te voorkomen dat je informatie mist!

Het grootste gedeelte van de berichten blijven een week beschikbaar zodra je ze uit een kistje hebt gehaald. Een aantal berichten, bijvoorbeeld reflecties, blijven 2 dagen beschikbaar. Dit kan je overigens per bericht zien in het overzicht.

Na het lezen van een bericht kan je onderin op bevestigen drukken. Het bericht verdwijnt dan uit het activiteitendashboard en verplaatst zich naar je reisverslag. Hier kun je je berichten eenvoudig terugvinden per dag waarop ze beschikbaar werden. Daarnaast krijg je wekelijks een samenvatting van alle informatie via een externe link.

Navigatie door de app

Als je voor het eerst het programma opent, zie je dat het programma is onderverdeeld in verschillende elementen:

- **Avontuur:** Hierin vind je de schatkistjes die je dagelijks kan openen. Elke dag komen hier voor jouw verschillende berichten uit. Deze berichten kan je daarna terugvinden in het reisverslag.
- **Activiteiten:** Hier vind je de verschillende berichten, onderverdeeld in 'berichten', 'uitdagingen' en 'metingen'. Ook kun je hier de afgeronde berichten vinden in het reisverslag, foto's terugzien en dergelijke.
- **Resultaten:** Hier zie je de resultaten van algemene metingen en persoonlijke doelen. Bovendien zie je hier jouw puntentotaal en welke medailles je hebt behaald.
- **Sociaal:** Hier tonen zich alle berichten uit de community en kan je contact houden met je buddy.
- **Instellingen:** Links bovenin het scherm kun je de instellingen vinden. Hierin kan je herinneringen (meldingen) inschakelen en verschillende gegevens en informatie terugvinden.

Extra's uit het programma

- **Beloningen:** met het afronden en voltooien berichten verdien je punten en medailles. Op basis van je behaalde punten verdien je beloningen. Deze vouchers bieden je weer extra motivatie om door te gaan.
- **Buddyfunctie:** je kan het programma samen doorlopen met een zelfgekozen buddy (partner, zus, collega, vriendin). Deze kan meedoen om jou te ondersteunen, maar kan zelf ook het volledige programma doorlopen. Samenwerken en optrekken biedt steun en maakt ook voor jou het proces leuker en interactiever.
- **Coaches:** Via de coaches krijg je op bepaalde momenten een persoonlijk berichtje voor extra motivatie en inspiratie. Op deze berichten kun je zelf ook reageren.
- **Community:** De community in de app zorgt voor extra motivatie en inspiratie. Je kunt zelf kiezen of je wilt deelnemen aan de community, je laten inspireren door andere deelnemers en recepten, successen of moeilijke momenten delen. Jouw persoonlijke meetgegevens zijn overigens niet zichtbaar voor anderen. Maak jezelf zichtbaar door bij de instellingen je profiel op 'iedereen' te zetten, zodat anderen je kunnen vinden en uitnodigen. Je buddy is automatisch aan jou gekoppeld.

Tips voor een succesvol traject

Twaalf weken lang bezig zijn met je gezondheid is best lang. Daarom geven we je een aantal tips om het vol te kunnen houden.

- **Consistentie:** probeer dagelijks op een vast moment tijd vrij te maken voor de informatie, opdrachten en reflecties. Zo bouw je een consistente routine op. Het kost 66 dagen om een nieuwe gewoonte aan te leren; neem er dus de tijd voor.
- **Openheid:** probeer open te staan voor nieuwe ervaringen. Je zult echt soms even uit je comfortzone gehaald worden. Probeer dan te denken: 'Niet geschoten is altijd mis'.
- **Support:** om het makkelijker voor je te maken biedt het programma allerlei extra opties. Er staat een hele community voor je klaar, de coaches zijn er om je te ondersteunen en je kan zelfs iemand (gratis) uitnodigen om samen het traject te volgen. Onthoud: samen sta je sterker!

We zijn enthousiast om je te helpen om je klachten te verminderen en wensen je heel veel succes met jouw eerste stappen!