

Bijlagen projectplan

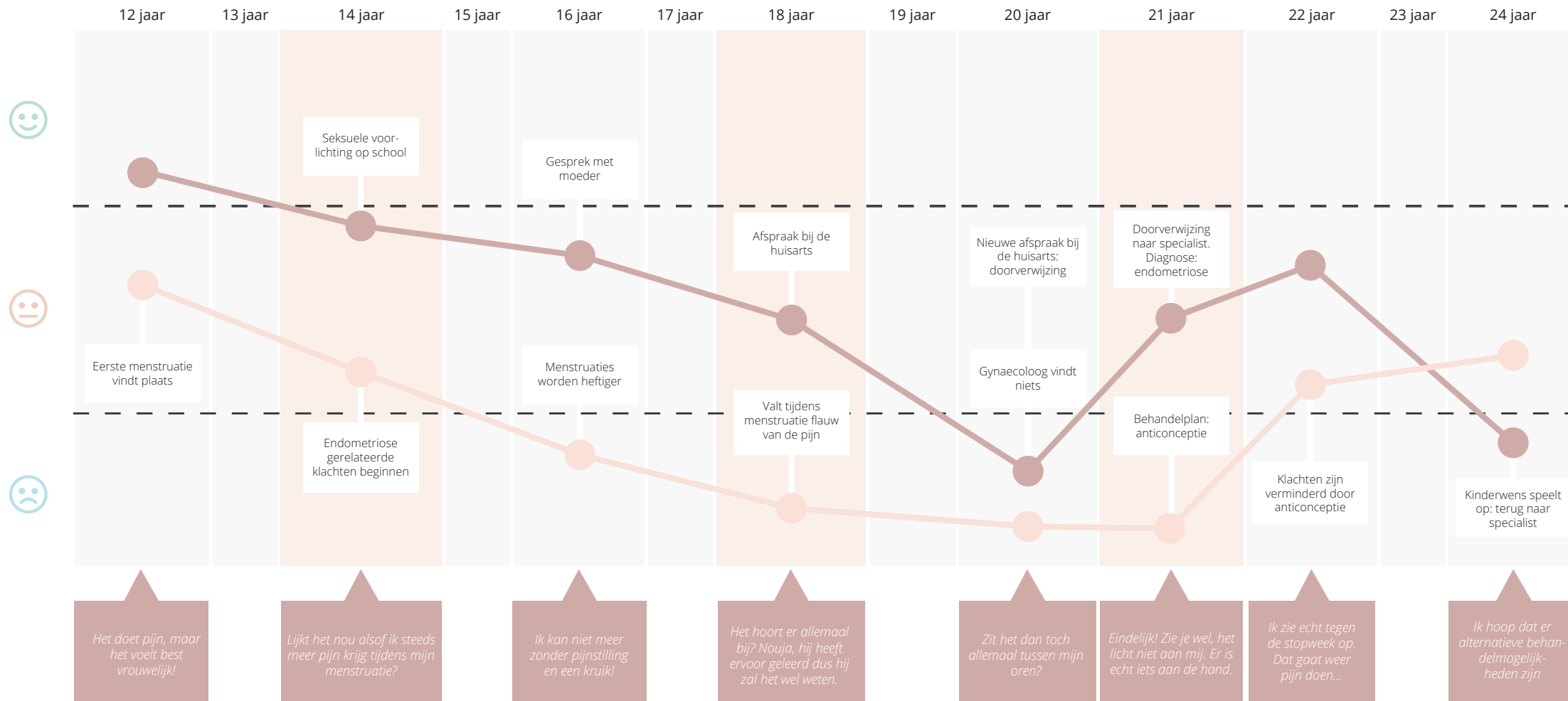
Emily

HUIDIGE USER JOURNEY

Legenda

 Zekerheid

 Pijn



GEWENSTE USER JOURNEY

Legenda

● Zekerheid

● Pijn

12 jaar

13 jaar

14 jaar

15 jaar

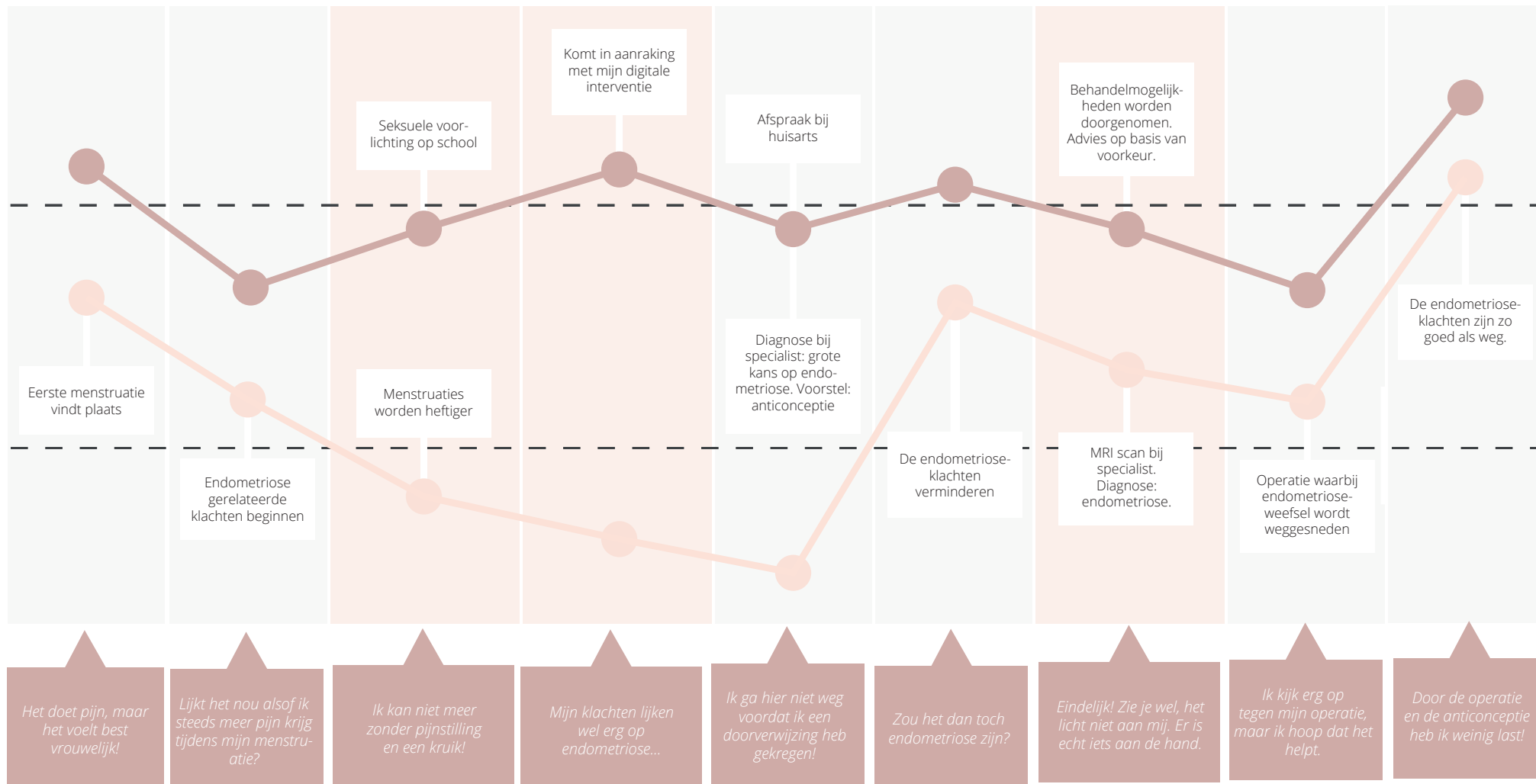
16 jaar

17 jaar

18 jaar

19 jaar

20 jaar



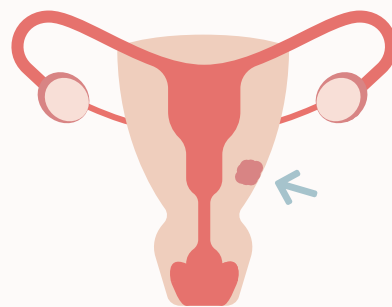
INTERVIEW: VROUWEN MET ENDOMETRIOSE

4 vrouwen zijn gediagnosticeerd met **endometriose**

4 vrouwen zijn gediagnosticeerd met **adenomyose**



De **endometrioseklachten** begonnen op een gemiddelde leeftijd van **14,5 jaar**



Adenomyose is een vorm van endometriose waarbij het weefsel **in de baarmoederwand** groeit. Dit ontstaat doordat het baarmoederslijmvlies de onderliggende **spierlaag ingroeit**. Meestal kun je adenomyose **niet opereren**, mits je voor een baarmoederverwijdering kiest.

De vrouwen ervaren diverse klachten



Hevige buikpijn
75%



Veel bloedverlies
62,5%



Hoofdpijn
37,5%



Rugpijn
37,5%

87,5% gaf aan dat in de loop van tijd de **klachten verergerden**.



Het duurt gemiddeld **4,5 jaar** voordat vrouwen **inzien** dat hun **klachten niet normaal** zijn (met uitschieters naar 14 en 26 jaar)

Behoeftes bij het inzien dat klachten niet normaal zijn:

BEGRIP **TABOE DOORBREKEN** **DUIDELIJKHEID**
GEHOORD WORDEN DOOR ARTS
MEER OPENHEID **SERIEUS GENOMEN WORDEN**



7 van de 8 vrouwen zijn bij de huisarts **weggestuurd**.

4 van de 7 hebben toen alleen **pijnstilling** gekregen met de kreet: "Het hoort er nu eenmaal bij."

Adviezen van vrouwen met endometriose aan andere vrouwen met endometriose(klachten):

"Laat je niet wegsturen bij een arts!"

"Luister naar je lichaam."

"Kom op voor jezelf."

De vrouwen ondervonden verschillende gevolgen door endometriose



Totaal: 8 gediagnosticeerde Nederlandse respondenten
Gemiddelde leeftijd: 33,5 jaar

ENQUÊTE OVER DE EERSTE MENSTRUATIE



De gemiddelde leeftijd voor de **eerste menstruatie** ligt op **12,7 jaar**

Vrouwen ervaren emoties bij de eerste menstruatie

ONTSPANNEN BLIJDSCHAP SPANNEND
GESCHOKT ONGEMAK
TROTS VERWARRING SCHAAMTELOOS

Wat vinden vrouwen van hun eerste menstruatie?



Raar
26,1%

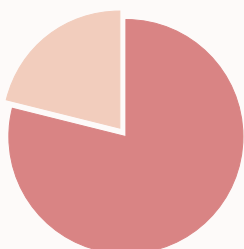
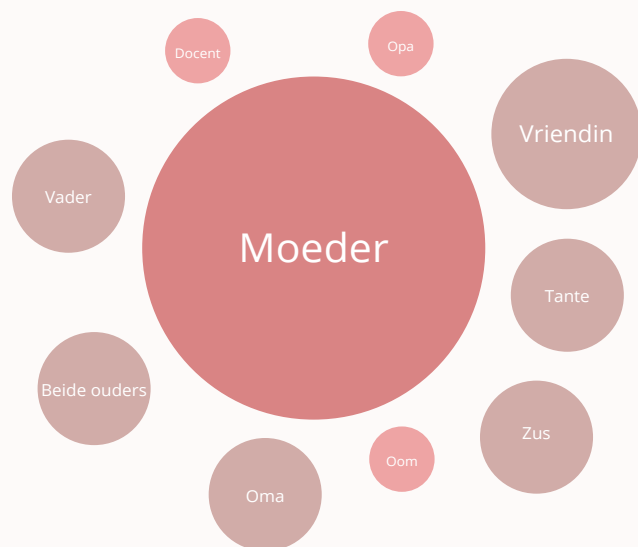


Vervelend
15,79%



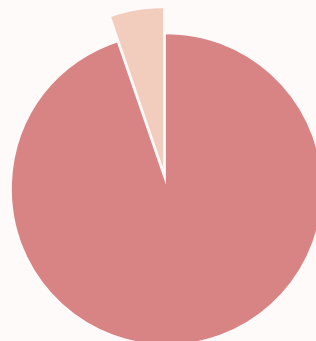
Het hoort erbij
10,53%

Betrokkenheid van personen bij de eerste menstruatie



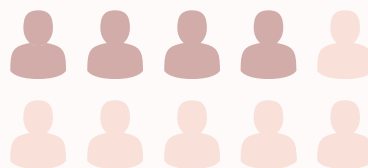
78,95% vond dat zij nog niet genoeg kennis had over het vrouwelijk lichaam

Veel vrouwen **herinneren** nog hun **eerste menstruatie**



Herinnert zich **wel** de eerste menstruatie

Herinnert zich **niet** de eerste menstruatie



Zo'n **4 op de 10 vrouwen** heeft behoefte aan uitleg en informatie tijdens de eerste menstruatie



31,58% voelde zich niet goed voorbereid op de eerste menstruatie

Advies dat vrouwen geven aan jonge vrouwen die voor het eerst ongesteld (gaan) worden

ZORG VOOR GENOEG INFORMATIE

SCHAAM JE NIET PRAAT EROVER

WEET WAAR JE OP MOET LETTEN

GENIET ERVAN

MELD JE ZIEK INDIEN NODIG

ZORG VOOR COMFORT

STEL VRAGEN

VRAAG OM ADVIES

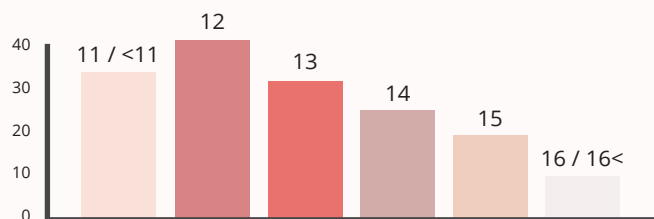
WEES NIET BANG

EET CHOCOLA

Totaal: 19 respondenten
Gemiddelde leeftijd: 25,2 jaar

ENQUÊTE OVER KENNIS MENSTRUATIE

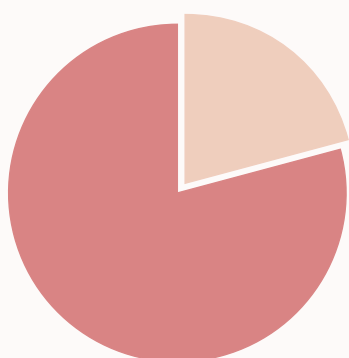
Vrouwen worden voor het eerst ongesteld op de leeftijd



Vrouwen kregen kennis over het vrouwelijk lichaam via

DOCENT MIDDELBARE SCHOOL
BOEK **MOEDER** INTERNET
VRIENDINNEN ZUS
DOCENT BASISCHOOL

Voorlichting krijgen over niet normale menstruatieklachten

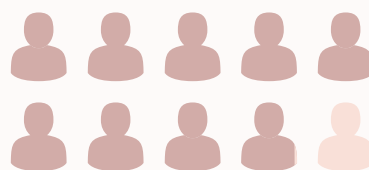


Heeft hier **geen** voorlichting over gekregen
Heeft hier **wel** voorlichting over gekregen



43% had op jonge leeftijd **behoefte** om meer over het vrouwelijk lichaam te weten

De rest kon terecht bij hun moeder of vond het ongemakkelijk om hierover te praten



89,2% vindt dat er meer **voorlichting** gegeven moet worden

Menstruatieklachten die niet normaal gevonden worden



Veel bloedverlies
32,3%



Veel pijn
30,4%



Langdurig ongesteld
17,7%



Onregelmatige cyclus
11,4%

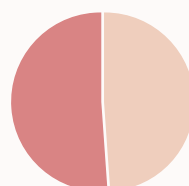


Veel buikpijn
11,4%



Niet normaal functioneren
9,5%

Bekendheid endometriose



Heeft **wel** van endometriose gehoord
Heeft **niet** van endometriose gehoord

Weet over endometriose door

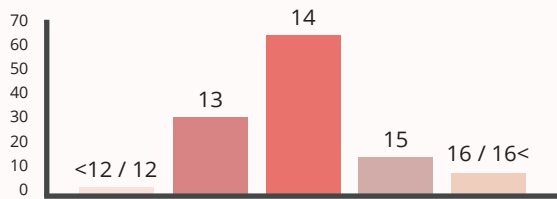


28,8% heeft geen idee welke menstruatieklachten niet normaal zijn

Totaal: 157 respondenten
Gemiddelde leeftijd: 30,4 jaar

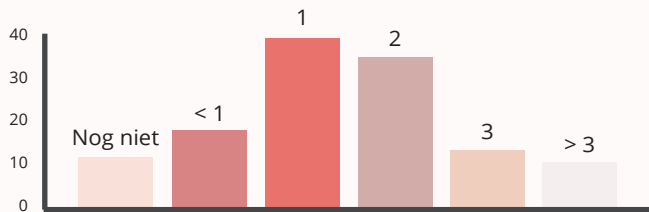
ENQUÊTE BIJ JONGE VROUWEN

Leeftijd respondenten



91,2% is al **ongesteld** geweest

Aantal jaren ongesteld



Menstruatieklachten die jonge vrouwen ervaren



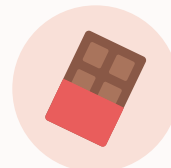
Buikpijn
73,6%



Veel bloedverlies
44,8%



Chagrijnig
44%



Eetbuien
40%



Rugpijn
37,6%

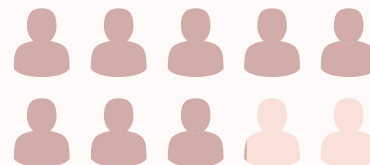
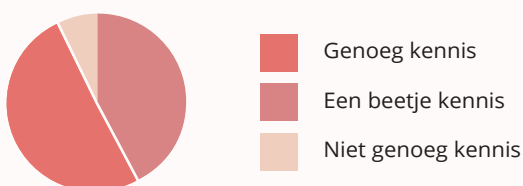


Pijnstilling nemen
33,6%

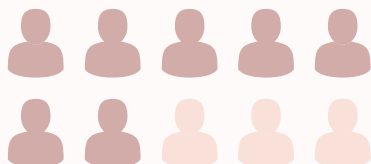
Jonge vrouwen praten over menstruaties met



Inschatting eigen kennis over het vrouwelijk lichaam

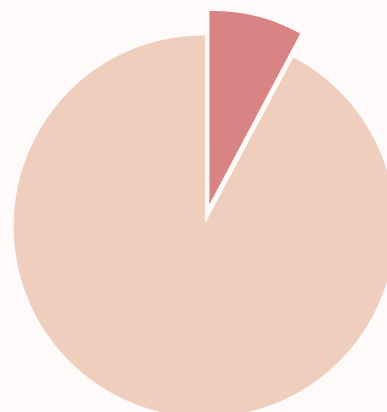


84% heeft **geen behoefte** om (meer) over menstruaties te praten



70,4% wil **meer** bekendheid over het **vrouwelijk lichaam**

(Met name bij jongens)



Slechts **8%** heeft wel eens over **endometriose** gehoord

Heeft ervan gehoord
Kent het niet

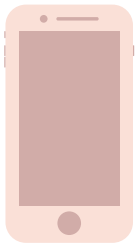


72,8% durft bij menstruatieklachten **wel** naar de **dokter** te gaan

(Met voorkeur voor een vrouw)

Totaal: 125 respondenten

DOELGROEPTEST: AANNAMES



100% van de jonge vrouwen kent **geen** enkele **leeftijdsgenoot** zonder **smartphone**.

Jonge vrouwen **gebruiken apps** voor:



Communicatie
62,5%



Vermaak
33,33%

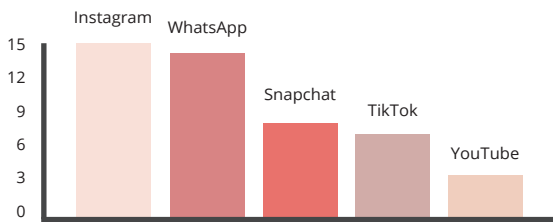


Zien wat anderen doen
19,67%

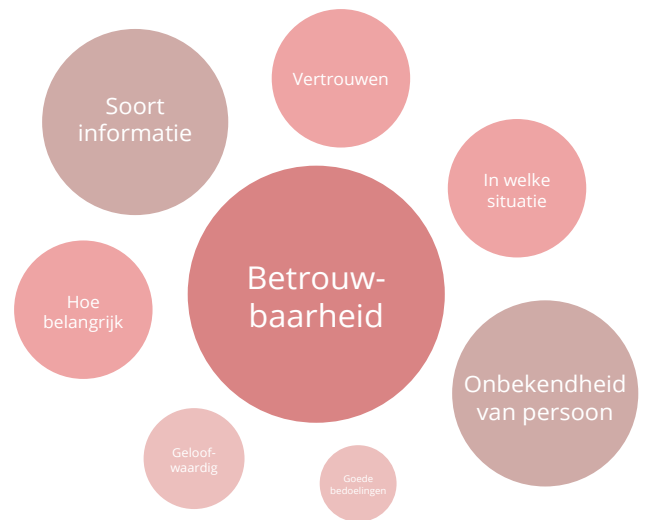


Foto's delen
19,67%

De **meest gebruikte apps** van jonge vrouwen zijn:

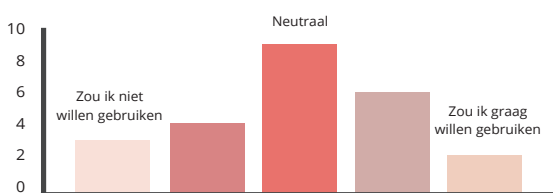


Of jonge vrouwen een **advies** aannemen van een **onbekend persoon** hangt af van:



87,5% van de jonge vrouwen heeft er **geen moeite** mee om een **app** te **downloaden**.

Jonge vrouwen staan open voor een **chatbot**



45,83% wil over haar menstruatieklachten **spreken** met een **onbekend persoon**.



33,33% staat hiervoor **open** afhankelijk van de situatie.



66,67% heeft nog **nooit** een **forum** gebruikt

En 62,5% heeft nog **nooit online** met een **onbekende** vrouw gesproken

"Ja, omdat je dan kan weten wat die andere persoon eraan doet. En tips zijn altijd welkom aangezien ik altijd erg last heb. Dus elk hulpmiddel om de pijn te verminderen is welkom."

"Ja, als dit een professional is wel. In de hoop antwoorden te kunnen krijgen op m'n klachten, want m'n dokter geeft me die niet."



54,17% van de jonge vrouwen speelt weinig of geen games

Jonge vrouwen vinden games vooral via:

SOCIAL MEDIA **APP STORE / GOOGLE PLAY STORE**
ADVERTENTIES **VRIENDINNEN** **KLASGENOTEN**

Totaal: 24 respondenten