

IJZERSTERK

Pledge:

Samen in actie voor betere vrouwengezondheid

Vrouwen leven gemiddeld langer dan mannen, maar brengen minder jaren in goede gezondheid door. Dit leidt tot veel persoonlijk leed en kost onze samenleving jaarlijks vele miljarden. Er bestaan nog grote hiaten in kennis, en de kennis die er al is, vindt niet altijd haar weg naar de (zorg)praktijk, beleid en onderwijs. Door krachten te bundelen kunnen we vrouwengezondheid structureel verankeren in onderzoek, innovatie, beleid en praktijk en daarmee de gezondheidsverschillen tussen vrouwen en mannen verkleinen.

Wij, IJzersterk, onderschrijven de doelen en uitgangspunten van het convenant *Samen in actie voor betere vrouwengezondheid* en committeren ons eraan om hier concreet aan bij te dragen.

IJzertekort is een van de meest voorkomende en tegelijkertijd onderbelichte gezondheidsproblemen bij jonge meiden en vrouwen. Naar schatting heeft 1 op de 3 menstruerende jonge meiden en vrouwen een ijzertekort. Door maandelijks bloedverlies lopen vrouwen structureel een hoger risico, terwijl klachten zoals vermoeidheid, concentratieproblemen en een laag energieniveau vaak worden gezien als 'normaal'.

Tegelijkertijd wordt ijzertekort in de praktijk nog regelmatig gemist. De huidige diagnostiek en beoordeling sluiten niet altijd goed aan op de specifieke situatie van vrouwen, zoals menstruatie en verhoogd ijzerverlies. Daarnaast is medische kennis en onderzoek historisch vaker gebaseerd op het mannenlichaam, waardoor klachten en signalen bij vrouwen anders worden geïnterpreteerd of minder snel worden herkend. Hierdoor kunnen vrouwen binnen 'normale' bloedwaarden vallen, terwijl zij wel degelijk klachten ervaren en onnodig lang blijven rondlopen met deze klachten.

De impact hiervan is groot en strekt zich uit over meerdere domeinen: van verminderde schoolprestaties bij jonge meiden tot uitval en verminderde productiviteit op de werkvloer, en een toenemende druk op de mentale gezondheid, met doorwerking richting onder andere de GGZ en wachttijden.

Met IJzersterk zetten wij ons in om deze blinde vlek te doorbreken en bij te dragen aan betere bewustwording, vroegsignalering en toegankelijke oplossingen rondom ijzertekort.

IJZERSTERK

1. Toegankelijke kennis & bewustwording (2026)

- Lancering van een toegankelijk online platform: www.IJzersterk.club
 - met begrijpelijke en wetenschappelijk onderbouwde informatie over ijzertekort, energie en gezondheid
 - gericht op jonge meiden en vrouwen in verschillende levensfases, met specifieke aandacht voor bloedverlies (zoals menstruatie en post-partum)
- Ontwikkeling van een laagdrempelige IJzercheck
 - waarmee jonge meiden en vrouwen snel inzicht krijgen in signalen van mogelijk ijzertekort en de impact op hun energie
 - doel: minimaal 10.000 online IJzerchecks in het eerste jaar

2. Doorbreken van taboes & vergroten van herkenning (2026)

- Opzetten van landelijke awarenesscampagnes
 - gericht op het actief doorbreken van het idee dat vermoeidheid 'normaal' is
 - vergroten van herkenning en erkenning van klachten rondom ijzertekort
 - realisatie van minimaal 3 samenwerkingen met landelijke media

3. Verbinden van kennis, praktijk en ervaring (2026–2028)

- Samenwerkingen met experts en ervaringsdeskundigen
 - toegankelijk maken van kennis via content, gesprekken en events
 - slaan van een brug tussen wetenschap, zorgpraktijk en het dagelijks leven van jonge meiden en vrouwen in begrijpelijke taal

4. Community & gedragsverandering (2027)

- Realisatie van 2 IJzersterk.club pop-up locaties
 - waar jonge meiden en vrouwen op een toegankelijke en positieve manier kennismaken met ijzerrijke voeding en gezondheid
 - versterking van communityvorming, inclusief producten en merchandise die bijdragen aan bewustwording en gedragsverandering

5. Innovatie & schaalbare oplossingen (2027–2028)

- Ontwikkeling van IJzersterk-producten en aanbieden van betrouwbare zelftesten
 - gericht op vroegsignalering en praktische ondersteuning
- Lancering van een IJzersterk app
 - waarmee jonge meiden & vrouwen inzicht krijgen in hun energie, gezondheid en mogelijke tekorten
 - met als doel structurele gedragsverandering en preventie te stimuleren

IJZERSTERK

Onze ambitie

IJzertekort heeft directe invloed op energie, arbeidsparticipatie en mentale veerkracht. Door in te zetten op bewustwording en vroegsignalering dragen wij bij aan het verkleinen van deze maatschappelijke impact.

Met deze activiteiten draagt IJzersterk bij aan:

- vroegsignalering van gezondheidsklachten bij jonge meiden en vrouwen
- het verkleinen van kennis- en bewustwordingsachterstanden
- het versterken van preventie en eigen regie
- het verbeteren van de kwaliteit van leven en maatschappelijke participatie van jonge meiden & vrouwen

X Ik ga akkoord met het publiceren van deze pledge op de website, zodat onze activiteiten als voorbeeld kunnen dienen voor andere organisaties.

Datum: 26 maart 2026

Naam: Anne de Jongh

Functie: Founder IJzersterk

Handtekening: