

Beter bevallen door reële voorlichting

Kristel Zeeman

Groepsbijeenkomsten ter voorbereiding op de bevalling, een Engelstalige zwangerschaps-cursus voor expats en individuele consulten aan huis. Truus Gale, verloskundige in Hoofddorp en omgeving, heeft van voorlichting haar 'core business' gemaakt. "Het is mijn ideaal dat mensen door mijn voorlichting meer vertrouwen krijgen en beter gaan bevallen".

Truus Gale werkt al twintig jaar als verloskundige. Eerst als maatschapslid en na de geboorte van haar tweede kind, veertien jaar geleden, als waarnemster. Na de oprichting van het Geboortecentrum Hoofddorp is zij voorlichtingsavonden gaan geven ter voorbereiding op de bevalling. Via haar van oorsprong Engelse echtgenoot werd zij rond die tijd ook gevraagd een prenatale cursus op te zetten voor expats uit Amsterdam en omgeving. Vrouwen die geen hele cursus willen volgen, kunnen een persoonlijk voorlichtingsconsult bij haar boeken. Nu besteedt ze een groot deel van haar tijd aan het geven van voorlichting. "Ik kom er achter dat dit is wat ik wil. Heel soms heb ik geen zin om te gaan, maar ik kom er altijd met heel veel energie vandaan. Ik heb dan het gevoel iets te hebben bijgedragen aan het begrip van mensen over de baring. Zodat ze zich zekerder kunnen voelen".

Positieve instelling

In al haar bijeenkomsten werkt Gale aan een sterke, positieve instelling van de zwangere vrouwen: "Ik probeer ze een reëel beeld te geven van wat ze kunnen verwachten van een bevalling. Maar het belangrijkste wat ik ze wil meegeven is de overtuiging dat ze het zelf kunnen. Ik zeg altijd: 'Je bent geen slachtoffer. Dit is je niet overkomen. Je wilde het zelf, je bent jong, gezond en sterk en dit is iets waarvoor we ontworpen zijn. Vrouwen kunnen dit. Dat neemt niet weg dat er soms interventies nodig zijn. Het is fijn dat die er zijn. Maar geef je bevalling ook dan niet uit handen. Blijf betrokken bij de beslissingen die er worden genomen'".

"Pijn vind ik het meest interessante onderwerp, ik spreek er graag en veel over. Ook omdat mensen er zoveel vragen over hebben. Ik vertel dat ze veel pijn kunnen hebben, maar tegelijk zeg ik: het is te doen. En als het

Kristel Zeeman is lid van de redactie

De rubriek Innovatief en Creatief is nieuw in dit tijdschrift en wil u bekend maken met nieuwe initiatieven en creatieve ideeën op het gebied van de verloskunde, de verloskundige zorg en de organisatie van die zorg. Suggesties en ideeën over onderwerpen? Graag naar tvv@knov.nl

niet te doen is, dan is er pijnstilling. Pijn hebben is niet erg. Als je een blessure hebt, kun je ook doorspelen bij een belangrijke wedstrijd. Het heeft vooral te maken met instelling en met kennis van de manieren om de pijn te verzachten en te verdragen. Ik besteed aandacht aan de

De kracht van begeleiding

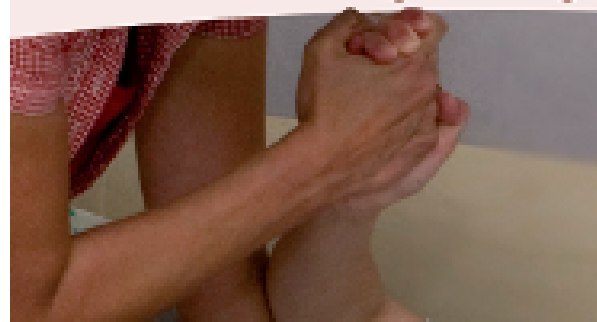
Een belangrijke kracht van de verloskundige zorg is de persoonlijke begeleiding van de zwangere. Met het project 'De kracht van begeleiding' wil de KNOV de begeleidende en coachende rol van verloskundigen versterken. Binnen dit project komen drie thema's aan bod, te weten: pijn, voorlichting en prenatale begeleiding en begeleiding tijdens de baring. Voor meer informatie kunt u terecht op www.knov.nl.

Het Tijdschrift voor Verloskundigen besteedt de komende maanden aandacht aan verloskundigen die actief en op een bijzondere manier bezig zijn met begeleiding.

Ideeën?

Heeft u ideeën waarmee u de begeleiding kunt versterken? Wij horen ze graag! Neem dan vooral contact op met projectleider Margriet Weide, mweide@knov.nl.

De kracht van begeleiding



project

verschillende mogelijkheden die er zijn. Ontspanningsoefeningen, ademhalingstechnieken, douchen, bewegen, warmte, maar ook positieve verhalen van anderen, goede ondersteuning en geruststelling. Ik zoek telkens de meest recente informatie op over pijnstilling. De nieuwste ontwikkelingen en praktische informatie. In welk ziekenhuis kunnen mensen terecht voor pijnstilling bijvoorbeeld? Wat zijn de mogelijkheden in de verschillende ziekenhuizen in de buurt?"

"Daarnaast vind ik de latente fase belangrijk om op in te gaan. Zodat vrouwen weten wat er in die fase gebeurt en wat ze kunnen doen. Vrouwen die geen informatie hebben gehad, weten vaak niet wat hen overkomt en hebben vanaf de eerste wee hulp nodig van de verloskundige".

Expertise

De expertise voor het geven van groepsvoorlichting ontwikkelde Truus in de loop van de tijd. "Ik heb regelmatig contact met andere professionele cursusleiders. Van iedereen leer ik weer wat nieuws. Daarnaast heb ik veel cursussen gevolgd, zoals homeopathie voor de eerstelijns, NLP, coaching voor verloskundigen, haptonomische zwangerschapsbegeleiding. En als verloskundige heb ik de inhoudelijke en praktische kennis. Binnenkort wil ik ook met Amsterdamse verloskundige praktijken om de tafel, die hun cliënten naar mij verwijzen. Om mijn voorlichting af te kunnen stemmen op hun beleid en zodat ze weten wat ze van mij kunnen verwachten".

Truus Gale: "Een voorlichtingsavond organiseren en geven is, denk ik, goed te doen. Er zijn ook verloskundigen die het met een paar praktijken samen organiseren"



© Carlijn van Leeuwen

Groepsvoorlichting heeft als voordeel dat veel mensen tegelijkertijd bereikt worden. Ook biedt het de mogelijkheid tot onderling contact en uitwisseling van ervaringen tussen de deelnemers. Om tegemoet te kunnen komen aan de informatiebehoefte van cliënten, beveelt de KNOV-standaard 'Prenatale verloskundige begeleiding' dan ook aan te overwegen om groepsbijeenkomsten te organiseren voor het geven van algemene informatie. Belangrijke onderwerpen, waarover alle zwangeren geïnformeerd moeten worden, zijn volgens de standaard: de verloskundige zorg in Nederland en in haar praktijk, de lichamelijke en psychologische ontwikkelingen tijdens de zwangerschap, de bevalling, de kraamperiode en het beginnend ouderschap.

Taak van de verloskundige

Gale vindt gedegen voorbereiding op de bevalling een typische taak van de verloskundige, maar de huidige beroepspraktijk is er niet naar. "Als ik zie hoeveel tijd ik steek in het ontwikkelen en onderhouden van de groepsvoorlichting én de cursus én de individuele consulten... Dat kan een fulltime verloskundige er helemaal niet bij hebben. Maar een voorlichtingsavond organiseren en geven is, denk ik, goed te doen. Er zijn ook verloskundigen die het met een paar praktijken samen organiseren". Om de drempel tot het organiseren van zo'n avond te verlagen, werkte Gale bij de KNOV mee aan een draaiboek voor groepsvoorlichting. Dit draaiboek beschrijft de inhoud en aanpak van prenatale groepsvoorlichting door verloskundigen. Daarin zit onder andere haar powerpoint-presentatie die praktijken kunnen aanpassen aan hun eigen situatie. Momenteel kunnen gemeenten geld beschikbaar stellen voor prenatale voorlichting door verloskundigen. In het KNOV-draaiboek zit een standaardbrief om deze subsidie aan te vragen. Wordt deze subsidie niet toegekend, dan is het heffen van een toegangsprijs een goede mogelijkheid op de kosten te dekken, aldus Gale.

Gale is van mening dat voorbereiding op de bevalling verloskundigen niet alleen tijd kost, maar ook oplevert. "Goede voorlichting aan zwangeren kan verloskundigen, denk ik, tijd schelen, met name bij de partus. Mensen zullen minder vroeg bellen, omdat ze beter weten wat ze moeten doen in de latente fase. En misschien zal er ook minder pathologie optreden, omdat mensen minder angstig zijn. Dat is mijn ideaal, dat mensen door mijn voorlichting meer vertrouwen krijgen en beter gaan bevallen".

Groepsvoorlichting

Tips voor de organisatie

- Geef een flyer mee met informatie over de bijeenkomst.
- Zorg voor een intekenlijst bij de assistente. Dat is een extra stimulans voor mensen om te komen.
- Zorg voor een geschikte ruimte en goede materialen (beamer, laptop, stoelen etc).
- Maak een hand-out van de powerpointpresentatie.
- Zorg voor een assistent die helpt bij het klaarzetten van de stoelen, het uitdraaien van de hand-outs, het schenken van koffie en het opruimen.

Truus: "Het belangrijkste voor het welslagen van een groepsbijeenkomst is dat alle verloskundigen in de praktijk er het nut van inzien en dat overbrengen aan de zwangere vrouwen en hun partners. Denk ook na over de bekostiging van de ruimte, de verloskundige die presenteert, de assistent en de mee te geven informatie. Vraag subsidie aan bij de gemeente of hef een kostendekkende toegangsprijs".

Ervaring van zwangeren

De expatcursus wordt iedere keer geëvalueerd. "Daaruit komen regelmatig tips, die ik dan gebruik voor een volgende keer. Ook laat ik ze altijd hun bevallingsverhaal opschrijven. Dit is voor mij de beste evaluatie, want dan weet ik hoe ze het allemaal beleefd hebben".

Na afloop van een voorlichtingsavond komen deelnemers

Innovatieve zorg

Coöperatieve Verloskundigen Nijmegen e.o. krijgt regie in de prenatale zorg vanaf 2010

In eerste instantie zijn de verloskundigen via een informele weg in contact gekomen met acht gemeenten in de regio Nijmegen. Vervolgens zijn de thuiszorg, JGZ en de Coöperatie uitgenodigd om hun plannen te komen toelichten. De expertise van de verloskundigen en het directe bereik van de doelgroep heeft de doorslag gegeven bij de gemeenten in de regio Nijmegen. Op dit moment wordt er een plan van aanpak opgesteld door de Coöperatie, dit tezamen met een overgangsdokument (van de verplaatste zorg van de thuiszorg naar de Coöperatie). Het plan van aanpak moet rond de zomer bij de gemeenten worden ingediend.

Ook in enkele andere gemeenten zijn verloskundigen, al dan niet via een ROS, in gesprek met gemeenten. De KNOV wordt graag op de hoogte gesteld van andere succesvolle initiatieven via aoostveen@knov.nl.

Expatcursus

Wie?

"De afgelopen jaren begeleidde ik aanstaande ouders uit circa dertig landen. Het zijn hoog opgeleide mensen, meestal met 'top jobs'. Die krijgen toevallig in Nederland hun kind, omdat het daarvoor tijd is in hun leven. Ze zitten vaak met een angstbeeld, omdat ze weinig kennis hebben van het Nederlandse verloskundig systeem: 'In Nederland moet ik thuis bevallen en is het heel moeilijk om pijnstilling te krijgen'".

Wat?

"De Engelstalige cursus bestaat uit vijf prenatale bijeenkomsten van twee uur en een 'postnatal reunion'. Het is een cursus waar vrouwen met hun partner komen. Zes tot acht koppels is ideaal. Ik bespreek het Nederlandse gezondheidszorgsysteem rondom zwangerschap en geboorte, de verschillende fases van de bevalling, omgaan met pijn en pijnbehandeling, interventies, de kraamtijd en Nederlandse gewoonten en gebruiken. We praten over angsten en doen wat ademhalingsoefeningen. Er is veel aandacht voor de wijze waarop de partner kan helpen tijdens de baring. Daarnaast kunnen de deelnemers inschrijven op een aparte workshop van een lactatiekundige en op een workshop 'Baby Basics' die ik zelf geef".

Waarom?

"Omdat ze in een vreemd land zijn, zijn mensen vaak onzeker. Ik vind het leuk om hen handvatten te geven, zodat ze weten waar ze terecht kunnen. Ik verwijs ze ook veel naar Engelstalige websites en hulpverleners en consulenten die ik in de loop van de jaren ben tegengekomen. De expats worden echt een hechte groep. Hun tijdelijke verblijf in Nederland en dezelfde angsten die zij hebben, die scheppen een band".

"Since my delivery, all my expat friends ask me how I was able to do it the Dutch way. Now, when I tell my story, I discover myself being the number one supporter of the ideology of birth I learned in this country. I feel very happy that I had my baby in the Netherlands. It enabled me to discover myself and what I'm capable of."

vaak enthousiast naar Gale toe. Regelmatig zijn ook collega's, zwangere huisartsen of andere cursusleiders aanwezig. Gale vraagt dan altijd of ze kritisch willen luisteren. Hun commentaar verwerkt ze in haar presentatie. Binnenkort gaat ze starten met een gestructureerde evaluatie, gebruikmakend van het standaard evaluatie-formulier dat in het KNOV draaiboek is te vinden. "Ik beseft dat de eenmalige bijeenkomst ter voorbereiding op de bevalling heel veel informatie bevat. Mensen zijn altijd helemaal gaar op het einde van de avond. Dat is niet erg. Al halen aanstaande ouders er maar twee essentiële dingen uit, dan is het al goed. En ze krijgen een hand-out van de presentatie mee naar huis. Als ik vervolgens bij hen kom voor de bevalling, ligt die soms als een bijbel op het nachtkastje. Een keer was ik bij een vrouw, die op het moeilijkste moment van de bevalling almaar herhaalde: 'ik ben geen slachtoffer, ik ben geen slachtoffer'. Prachtig dat ze dat had opgepikt!" ■



Truus Gale, verloskundige in Hoofddorp en omgeving, heeft van voorlichting haar 'core business' gemaakt. "Het is mijn ideaal dat mensen door mijn voorlichting meer vertrouwen krijgen en beter gaan bevallen".

Het Academisch Medisch Centrum Amsterdam, afdeling Verloskunde/Gynaecologie zoekt een verloskundige-onderzoeker/promovendus

Binnen de afdelingen Verloskunde/ Gynaecologie is plaats voor een verloskundige-onderzoeker met de ambitie om te promoveren.

Het AMC doet in samenwerking met TNO kwaliteit van Leven en de KNOV een onderzoek naar implementatie van de uitwendige versie bij stuitligging. Van de onderzoeker wordt verwacht dat hij/zij de studie verder voorbereid en de uitvoering in alle deelnemende centra in het Consortium en alle deelnemende verloskundige praktijken coördineert. De onderzoeker werkt hierbij nauw hierbij nauw samen met een arts-onderzoeker van het AMC.

Een afgeronde academische opleiding, ervaring met vragenlijstontwikkeling, afnemen van gestructureerde interviews en/of focusgroep interviews, statistische analyses is een pre, maar geen voorwaarde. Bij voldoende functioneren kunnen de resultaten van de wetenschappelijke werkzaamheden de basis vormen voor een academisch proefschrift. Aanstelling geschiedt voor een termijn van 1 jaar, bij gebleken geschiktheid en voortzetting van de studie zal dit met 2 jaar worden verlengd. Salariëring vindt plaats in schaal 10 (klinisch verloskundige).

Meer informatie kunt u vinden op het ledengedeelte van de website van de KNOV.
 Log in en ga naar Verenigingszaken → Oproepen.

U kunt ook inlichtingen opvragen bij: mevrouw M. Rijnders, verloskundige-onderzoeker TNO Kwaliteit van Leven.

Uw sollicitatie kunt u voor 30 maart a.s. sturen aan mevrouw. M. Rijnders, e-mail marlies.rijnders@tno.nl, telefoon 071-5181889 of per post aan TNO Kwaliteit van Leven, afdeling Jeugd, Postbus 2215, 2301 CE Leiden.