

De verloskundige in 2030 is een actieve en vaardige gebruiker van doelmatige technologische mogelijkheden. Bovendien stimuleert en ondersteunt zij de vrouw bij het gebruik ervan. De derde pijler van de KNOV-visie, 'Actief inzetten van technologie' kan op diverse manieren in de praktijk gebracht worden. Een aantal inspirerende voorbeelden.

Innovatie DOOR VERLOSKUNDIGEN

P

Podcast: informatief en #LOAM

Verloskundigen Geke Beckerman en Solange Candeias zijn de podcast Zwanger en Zo begonnen. 'Het idee van de podcast lag er al een tijd, maar door het coronavirus is de podcast snel tot stand gekomen. We merkten namelijk dat aanstaande ouders nog meer behoefte hadden aan betrouwbare informatie. Op het spreekuur is vaak geen tijd voor de verdieping in verloskundige onderwerpen die we wel graag willen delen. Met de podcast maken we die verdieping op een begrijpelijke manier voor iedereen beschikbaar. We kunnen laagdrempelig, op een leuke manier onze kennis als verloskundigen overbrengen. Daarnaast vinden we het maar al te leuk om mensen een kijkje te geven in het turbulente leven van een verloskundige. We wisselen informatieve afleveringen af met

OP HET SPREEKUR IS VAAK GEEN TIJD VOOR VERDIEPING IN VERLOSKUNDIGE ONDERWERPEN

#LOAM-afleveringen (life of a midwife), waarin we onze persoonlijke ervaringen en verhalen delen.

We behandelen nu algemene onderwerpen, maar willen dit uitbreiden naar relevante onderwerpen voor bepaalde regio's en/of groepen. Als echte millennials weten we als geen ander hoe belangrijk digitale content is. Kijk alleen maar naar de enorme populariteit van Youtubers, Influencers en Mommy-bloggers. Als verloskundigen hebben we verantwoordelijkheid in het verstrekken van betrouwbare en laagdrempelige informatie. De vorm van een podcast sluit goed aan bij de huidige behoeften: innovatief en inspirerend.'

Doula-app: 167.179 downloads uit 88 landen

'Op elk moment van de dag is er iemand op mijn app aan het bevallen'

Marijke Sibie, sinds 2005 verloskundige in Amsterdam, ontwikkelde zes jaar geleden de Doula-app. De app coacht vrouwen tijdens de bevalling middels tien verschillende meditaties of aanmoedigingen, beschikbaar in diverse talen zoals Engels, Russisch en Spaans. 'Mede door die diverse talen zijn er veel gebruikers, uit wel 88 verschillende landen! De app is ingesproken door geboortezorgprofessionals uit diverse landen, omdat niet alles een-op-een te vertalen is. Hierdoor klopt de app 'cultureel' altijd met adviezen, passend bij het land, de taal en de cliënten. Toen het idee voor de app ontstond, wist ik niets van apps of social media. Een app is natuurlijk second best, maar soms kan je gewoonweg niet bij de bevalling zijn om te coachen. Uit ervaring blijkt dat wanneer de zwangere en haar partner de app vooraf gebruiken of beluisteren, ze leren hoe de meest optimale geboortesfeer ontstaat. Het werkt als volgt: tijdens de wee activeer je de app, dan krijg je op een rustige, zachte toon coaching tijdens de wee. Tijdens de wee krijg je ontspannende teksten te horen. De app is een uitkomst wanneer je als verloskundige nog even naar een andere cliënt moet, of



BEVALLEN MET VIRTUAL REALITY

In het Zuyderland Medisch Centrum in Heerlen wordt sinds kort kwalitatief onderzoek gedaan naar het effect van VR tijdens de bevalling. In dit onderzoek staat het effect van VR op de pijnreductie en de angstbeleving gedurende de partus centraal en daarnaast wordt de voorkeur van het type VR van de barende vrouw onderzocht. Het betreft een single center, kwalitatieve en kwantitatieve studie. De data worden verzameld via individuele NRS-score vragenlijsten, VR-ervaringsvragenlijsten en diepte-interviews.

HOE WERKT VR OP PIJN?

Het principe van pijnonderdrukking door afleiding is gebaseerd op twee theorieën, de Gate Control Theorie (GCT) en de beperkte capaciteit van aandacht. De basistheorie hierbij is dat de aandacht wordt weggenomen van de onaangename stimuli en de aandacht in plaats daarvan uitgaat naar de meer aangename stimuli. VR trekt de aandacht van de vrouw, wat zorgt voor afleiding tijdens de pijnlijke contracties. Doordat de vrouw minder pijn ervaart, zal het lichaam meer ontspannen.

WAT KRIJGEN DE VROUWEN TE ZIEN?

In het onderzoek krijgen vrouwen twee verschillende VR-applicaties te zien. De eerste applicatie richt zich op afleiding middels meditatie en ontspanning. Zodra de vrouw de VR-bril opzet waant zij zich in een compleet andere wereld, de ziekenhuisgeluiden vervagen en de vrouw hoort alleen nog een rustige stem met ademhalingsoefeningen en ziet een natuuumgeving naar keuze. De tweede applicatie richt zich op afleiding middels een interactief spel. De vrouw zet hierbij een VR-bril op en krijgt een controller in de hand waarmee zij een spel kan spelen. Uiteraard wordt de VR-bril uitsluitend gebruikt tijdens de ontsluitingsfase en niet tijdens de uitdrijvingsfase.

TOEKOMST

Met de gegevens uit dit kwalitatieve onderzoek wordt een app op maat gemaakt om deze toe te passen tijdens de bevalling. Dit wordt in een gerandomiseerd onderzoek onderzocht. Primaire doelstelling is hierbij reductie van pijn en medicamenteuze pijnstilling.

tijdens de eerste uren van de bevalling of in de tweede lijn wanneer het drukker is. Wanneer iemand de Nederlandse taal minder machtig is, is deze app ook aan te bevelen. Grappig detail is dat de app ook voor andere doeleinden wordt ingezet, zoals voor kinderen met buikpijn of oudere mensen in het ziekenhuis.'

Online communicatie

Marije Droogendijk is klinisch verloskundige, met ruime werkervaring in de eerste lijn en heeft bedrijfskunde gestudeerd. 'Vanuit mijn opleiding bedrijfskunde ben ik het belang gaan zien van outside in denken. Hierbij staan

DE APP IS EEN UITKOMST ALS JE ALS VERLOSKUNDIGE NOG EVEN NAAR EEN ANDERE CLIËNT MOET

het belang en de wens van de cliënt centraal en bekijkt de professional hoe hij de zorg hieromtrent goed kan vormgeven. Dat is niet altijd eenvoudig. Uit eigen ervaring weet ik dat door onze drukke baan soms wordt vergeten te bekijken wat de cliënt wil en dat we haar de richting op sturen die ons het beste uitkomt. Met outside in denken schiet je cliënten te hulp en kun je jezelf ontlasten. Daarom heb ik een kleinschalige enquête onder verloskundigen uitgezet om te bekijken wat er in coronatijd aan online communicatiemiddelen is ontstaan en wat hiervan behouden blijft. Verrassend genoeg blijkt dat veel verloskundigen tijdens coronatijd het videobellen en andere online communicatie hebben geïntroduceerd, maar dat bijna niemand dit wil behouden. Telefoon, sms, WhatsApp en Facebook zijn volgens hen toereikend genoeg. Het aanbieden van online voorlichtingsavonden, informatie-filmpjes en online consulten is volgens mij wél de toekomst. Niet om alle reguliere controles te vervangen, maar als mooie aanvulling. Ik ben bezig met het ontwikkelen van een app waar zwangeren en kraamvrouwen 24 uur per dag snel een deskundig antwoord krijgen op hun vragen of verwezen worden naar hun verloskundige. Dit zou verloskundigen kunnen ontlasten qua telefoontjes. Er kleven echter nog een aantal praktische bezwaren aan: de uitdaging waar ik mee bezig ben! ←

ANDERE ONLINE INITIATIEVEN VAN VERLOSKUNDIGEN

BETROUWBARE APPS

- Doula App - Bevallingscoach
- Zwangerhap (voedingscentrum)
- ZwApp

BETROUWBARE INSTAGRAM-ACCOUNTS

- @babyopkomst
- @onlineverloskundige
- @eetalseenexpertzwanger (I'm a Foodie)

BETROUWBARE ONLINE-CURSUSSEN

- www.colouryourcloud.com
- www.mindfulzwangerenbevallen.nl
- www.mindingeboorte.nl
- www.viamama.nl
- www.babyopkomst.tv
- www.onlinegeboorteademie.nl
- www.zwngnr.nl
- www.bevalwijzer.nl
- www.margotbevalt.nl
- www.onlinezwangerfestival.nl
- www.dubbelzen.nl

PODCASTS

- Verloskees
- Zwanger & Zo

Hebben we goede initiatieven gemist?

We ontvangen ze graag via redactie@knov.nl