

GEZONDHEID

COLUMN

JAN VAN DIJKEN • huisarts



Samenwerking

Dokters kun je tegenwoordig niet meer alleen. Het is heel gebruikelijk om als huisarts in allerlei samenwerkingsverbanden te participeren. Dat heeft natuurlijk voordelen: samen kun je gemakkelijker dingen organiseren. Een voor de hand liggend voorbeeld is de huisartsenpost. Waar huisartsen vroeger 24 uur per dag 'dienst' hadden, heb je dat nu alleen als je dienst moet doen op de post – omdat alle diensten voor alle patiënten in een bepaald gebied worden verdeeld over alle daar werkzame dokters. Dat is handig.

Een ander voorbeeld van samenwerking zijn de gezondheidscentra. Zelfs in een relatief kleine woonwijk als Veenendaal-Oost staat een gezondheidscentrum, waar nu al, vijf jaar na de start van de wijk, veertien disciplines participeren. En dat concept is in Nederland in de afgelopen jaren gemeengoed geworden. Ik merk dat patiënten het fijn vinden, alle zorg onder één dak te kunnen vinden.

Voor de patiënt is er ook een gezondheidsvoordeel. Doordat ik mijn collega's van de andere disciplines persoonlijk ken, is het overleg eenvoudiger. Je loopt gemakkelijk even bij elkaar binnen om een en ander uit te wisselen. Een bepaalde aandoening, ziekte of klacht kun je dan vanuit verschillende gezichtspunten benaderen. Zo heb ik met de apotheker regelmatig overleg over patiënten die bijvoorbeeld meerdere medicamenten tegelijkertijd gebruiken. En schuift de psycholoog van tijd tot tijd aan mijn bureau aan om te overleggen over de behandeling van de patiënten die ik heb verwezen. De fysiotherapeut vraagt me soms wat aanvullende informatie over hoe hij iemand het beste kan benaderen in de therapie. Al met al: goed voor de patiënt.

Op een vrijdagmiddag, een paar maanden geleden, belde een zwangere vrouw huilend naar de praktijk. Ze had eerder die dag ook contact gehad met de verloskundige, maar haar buikpijnklachten leken toen nog niet zo ernstig. In de loop van de dag was het echter allemaal veel erger geworden. Ik had nog maar een paar dagen ervoor kennism gemaakt met deze mevrouw, maar ik had tijdens de intake wel een beeld gekregen – en de manier waarop ze haar klachten presenteerde, baarde me zorgen. Het was voor mij, juist vanwege de goede samenwerking, gemakkelijk om de verloskundige te overtuigen met spoed bij haar langs te gaan, omdat ik het niet vertrouwde. Het bleek dat de placenta had losgelaten, en het – later met spoed gehaalde – kind heeft het ternauwernood overleefd... De goede relatie tussen ons als zorgverleners heeft daarin een belangrijke rol gespeeld.

Jan van Dijken is huisarts in Veenendaal-Oost.

Zwangere vrouwen delen hun kennis en ervaring bij de nieuwe cursus CenteringPregnancy.

SOPHIA GEUZE BEELD GELRE ZIEKENHUIZEN APELDOORN / VERLOSKUNDIGENPRAKTIJK EZRA

Kennis en ervari

De wachtkamer van verloskundigenpraktijk Ezra in Apeldoorn zit vol. Niet met wachtende zwangeren, maar met vrouwen die elkaar veel te vertellen en te vragen hebben. Ze doen mee aan CenteringPregnancy, een opkomende vorm van zwangerschapszorg.

Gelre ziekenhuizen Apeldoorn en verloskundigenpraktijk Ezra bieden gezamenlijk CenteringPregnancy aan. Op die manier ontmoeten vrouwen die een medische indicatie hebben, ook vrouwen buiten het ziekenhuis. Het gaat dan bijvoorbeeld om vrouwen met diabetes en vrouwen die een tweeling krijgen. Kristel Slijkhuis, verloskundige in Gelre Apeldoorn, en Suzanne van Schoonhoven, verloskundige bij Ezra, benadrukken dat CenteringPregnancy geen vervanger van

'We krijgen een diepere band met de aanstaande moeder.'

zwangerschapscurssussen of -gym is. Van Schoonhoven: 'Maar we bereiken nu wel vrouwen die daar niet heen gaan. En we krijgen zelf een diepere band met de aanstaande moeder. Ik zie deze groep echt als 'mijn' vrouwen.'

De vrouwen die deelnemen aan CenteringPregnancy helpen elkaar bij het controleren van de bloeddruk en het gewicht. Voor specifieke vragen kunnen ze bij Slijkhuis en Van Schoonhoven terecht. Vandaag is het thema borstvoeding. Waarom zou je het wel of niet doen? Na het bekijken van een filmpje komen de voor- en nadelen van borstvoeding op een flapover te staan. Een nadeel is bijvoorbeeld dat een man zich buitengesloten kan voelen als de vrouw borstvoeding geeft. 'Hoe kun je hem toch bij de baby betrekken?', vraagt Van Schoonhoven. 'Hij kan de luiers verschonen', klinkt het la-



chend. De vader kan samen met de baby douchen, knuffelen en afgekolfde melk geven om contact met zijn kind te maken. Wie nog nooit een handkolf gezien heeft, kan die op de informatietafel bekijken.

Moedermelk is een natuurlijk product, maar het komt niet altijd automatisch op gang. 'Na dat filmpje voel ik me weer schuldig dat het bij mij niet lukte', verzucht een van de vrouwen.



Verloskundige Suzanne van Schoonhoven (rechts met ster op trui) probeert alle vrouwen zo veel mogelijk te betrekken bij het gesprek.

ng delen tijdens zwangerschap



Annauchka neemt de bloeddruk van Sharen op.

'Alsof ik tekortschoot en faalde.' Ze probeerde het vijf dagen, maar het was te pijnlijk. Een andere deelnemster heeft er juist mooie herinneringen aan. En nog een andere deelnemster weet zeker meteen over te gaan op flesvoeding. Toch is ze aan het eind van de sessie – na de verhalen van de anderen – minder stellig.

borstvoeding

In de pauze, waarin een van de zwangeren een lekker hapje bereidt – minisandwiches en gevulde paprikaatjes – pakken de anderen een briefje en maken de zin "Ik heb gehoord dat borstvoeding ..." af. Zodra ze klaar zijn, gaat het gesprek over het geslacht van de baby's. Ze vragen elkaar of ze al weten of de baby een jongetje of meisje is.

Sharen is enthousiast over CenteringPregnancy: 'We hebben een leuke groep met verschillende vrouwen die in dezelfde periode zijn uitgerekend. Samen ontdekken we meer over onze zwangerschap en de bevalling, maar we praten ook over kwaaltjes en over eten. En we meten elkaars bloeddruk. In december mogen onze mannen ook mee. Het is echt geen 'pufcursus', dus dat is voor hen prima te doen. Elke keer neemt iemand lekkere en gezonde hapjes mee. Zo maken we er echt een gezellige bijeenkomst van.'

In het midden van de kring zijn intussen briefjes gelegd. Het is tijd die te behandelen. 'Ik heb gehoord dat borstvoeding het beste voor je kind is.' Dat hebben alle vrouwen gehoord.

'Maar ...', zegt Van Schoonhoven. 'Het moet niet ten koste van de moeder gaan', vult een ander aan'. Een ander heeft gehoord dat vrouwen er hangende borsten van krijgen. 'Dat is niet waar', weet Annauchka. 'Dat komt door de zwangerschap, niet door het voeden.'

De bijeenkomst duurt twee uur en wordt afgesloten met een ademhalingsoefening. 'Deze oefening helpt te ontspannen', legt praktijkassistentente Hanna Riezebos van Ezra uit. Sommige vrouwen hadden last van harde buiken en Annauchka, die in een winkel werkt, doet daarom voorlopig geen avonddiensten meer. Na nog wat praktische mededelingen en het uitwisselen van mobiele nummers voor een Whatsapp-groep stroomt de wachtkamer weer leeg. De zwangere vrouwen passeren allemaal de wand met geboortekaartjes met namen als Jayden, Fin, Jolie, Bowi, Liam, Fedd en Max. Ze beseffen allemaal dat een gezond kindje heel bijzonder is en ook dat daarna nog een hele opvoeding komt, zo blijkt uit hun gesprekken.

De volgende keer gaan ze het erover hebben wat voor moeder ze willen zijn. Voor Annauchka, na zes jaar zwanger van de tweede, is dat een emotioneel onderwerp. 'Ik heb nu een andere partner en mijn dochter woont bij haar vader.' Gelukkig voelt ze openheid in de groep om daarover te praten. 'We hebben als groep steun aan elkaar. Het is fijn om onderling dingen te kunnen bespreken en dat hoeft niet te betekenen dat we het altijd allemaal eens zijn met elkaar.' ■

meer ontspannen bevalling

De cursus CenteringPregnancy wordt sinds 2011 door steeds meer verloskundigenpraktijken en ziekenhuizen aangeboden. Het aantal aanbieders groeit. De lijst telt nu al 21 gemeenten.

Elke zwangere krijgt eerst een individueel gesprek met de gynaecoloog of de verloskundige. Daarna krijgen de vrouwen die dat willen groepscontroles met zeven tot elf andere vrouwen die rond dezelfde tijd zijn uitgerekend. Ze krijgen een grote rol in hun eigen zorg. Ze me-

ten hun eigen bloeddruk, wegen zichzelf en houden hun eigen dossier bij. CenteringPregnancy komt uit de Verenigde Staten en is in Nederland overgenomen door TNO en de beroepsorganisatie van en voor verloskundigen (KNOV). In 2016 worden de resultaten van de eerste Nederlandse onderzoeken verwacht. In Amerika leidde het tot minder vroeggeboorten, betere uitkomsten voor moeder en kind, een meer ontspannen bevalling, minder vraag naar pijnstilling en een kostendaling.



Deelnemers aan de cursus wegen zichzelf en houden hun eigen dossier bij.