

Praktische en medische informatie blijven veel beter hangen

CenteringZwangerschap bestaat tien jaar

CenteringZorg bestaat dit jaar tien jaar in Nederland. Het is een andere manier van zorg verlenen: groepsgewijs, interactief en patiëntgedreven. Een mooi voorbeeld is CenteringZwangerschap, waarbij vrouwen met maximaal ongeveer vier weken verschil in zwangerschap gezamenlijk op consult gaat bij de verloskundige. 'Door alle informatie die zij tijdens de bijeenkomst krijgen met elkaar te bespreken, blijft dit veel beter hangen', weet kraamverzorgende Sylvia Jacobs.

TEKST: SANNE VERHOEFF

CenteringZorg is overgewaaid vanuit de VS, waar het in 1995 is ontstaan. Onderzoekers van de University of Minnesota zochten naar een zorgmodel voor zwangerschap dat beter moest aansluiten bij de wensen van consumenten en zorgverleners. Inmiddels blijkt uit nationale en internationale onderzoeken dat het effect van deze zorg op de gezondheid van moeder en kind heel positief is. Vooral bij vrouwen met een lage sociaaleconomische status. Vrouwen die CenteringZorg krijgen roken en drinken minder, hebben minder interventies tijdens de bevalling, beginnen vaker met borstvoeding en zijn meer tevreden met de zorg. In Nederland begonnen in 2012 de eerste verloskundigenpraktijken met het aanbieden van groepsgewijze prenatale zorg op basis van het Centering-model. Een van de praktijken die (sinds 2016) CenteringZwangerschap aanbieden is Groepspraktijk van verloskundigen Arnhem. Sylvia Jacobs is kraamverzorgende bij KraamZus en begeleidt als Co met de verloskundigen van deze verloskundigenpraktijk regelmatig centering-groepen. 'Ik doe dit nu zo'n vijf jaar en het is echt een verrijking van mijn werk', vertelt zij enthousiast. 'Waar ik normaal pas tijdens de kraamtijd bij het gezin ben, zie ik nu ook de zwangere vrouwen. Dat vind ik heel leuk. Ik ben

nu zelfs aan het kramen bij een vrouw die ik in de groep heb leren kennen.'

De bijeenkomsten

Hoe ziet zo'n CenteringZwangerschap-bijeenkomst er precies uit? Sylvia vertelt: 'De bijeenkomsten zijn bedoeld voor vrouwen die ongeveer gelijktijdig zwanger zijn, met maximaal zo'n vier weken verschil. Zij gaan gezamenlijk op consult bij de verloskundige. In plaats van een bezoeking van maximaal een kwartier, zijn we nu zo'n twee uur samen met elkaar. Naast alle gebruikelijke controles (zoals het controleren van de hartslag en de groei van de baby, de bloeddrukmeting en het weegmoment) is er tijd voor het delen van informatie met de groep. Elke bijeenkomst heeft een thema. Dit kunnen zijn borstvoeding, de kraamtijd, voeding en praktische informatie over de bevalling, maar ook moeilijkere onderwerpen zoals depressie of psychose komen aan bod. De vrouwen kunnen zelf natuurlijk ook onderwerpen aandragen. Onderzoek heeft uitgegeven dat deze manier van informatie verstrekken goed werkt. Het kan voorkomen dat vrouwen na een regulier bezoeking aan de verloskundige, waarin zij bijvoorbeeld informatie krijgen over hun lage ijzergehalte, naar buiten lopen en denken: "Wat is er ook alweer gezegd?" Door een onderwerp tijdens





De negen elementen van het Centering-model

Een bijeenkomst volgens het Centering-model moet in ieder geval negen belangrijke elementen bevatten. Bij elkaar zorgen die voor een duidelijke structuur en een optimaal resultaat. Het gaat om de volgende elementen:

- Medisch onderzoek vindt plaats tijdens en in de groepsbijeenkomsten.
- Deelnemers worden actief betrokken bij hun controles.
- Elke bijeenkomst heeft een vaste indeling met een thema, variatie is mogelijk.
- Begeleiders stimuleren betrokkenheid van alle deelnemers.
- Er is tijd voor informeel sociaal contact tijdens de bijeenkomsten.
- Tijdens de groepsbijeenkomst zit iedereen in een open kring.
- Er is stabiliteit van de groepssamenstelling en de groepsbegeleiding.
- De groepsgrootte is optimaal om het groepsproces te bevorderen.
- Er wordt continu geëvalueerd.

Bron: www.centeringzorg.nl.

zo'n bijeenkomst uitgebreid met elkaar te bespreken, blijft de informatie veel beter hangen.'

Steun

De diverse thema's worden in groepjes behandeld, waarin de vrouwen zelf oplossingen kunnen bedenken voor bepaalde problemen. Op die manier kunnen de deelnemers ook van elkaar leren. Het resultaat is dat zij zelfverzekerder worden en dat de zwangerschap beter verloopt.' Sylvia vindt het mooi om te zien als de vrouwen in de groep een goede klik hebben met elkaar. 'Dan worden er appgroepjes aangemaakt en als er problemen zijn, hebben ze steun aan elkaar. Ze zitten tenslotte allemaal in dezelfde situatie.' In totaal zijn er tien bijeenkomsten: negen voor de bevalling en één erna. De eerste bijeenkomst begint bij ongeveer twaalf weken zwangerschap. De vijfde en zesde bijeenkomst zijn met de partner erbij. Per groep nemen er zo'n tien vrouwen deel.

Stilstaan bij zwangerschap

Sylvia: 'Tijdens de CenteringZwangerschap-bijeenkomsten kunnen vrouwen echt de tijd nemen om stil te staan bij hun zwangerschap. Als kraamverzorgende heb ik weer andere informatie te bieden dan een verloskundige. Zij is er vooral voor de medische zorg en vragen. Ik kan weer meer vertellen over de kraamtijd. In mijn laatste groep was er iemand die zei: "Door jou kreeg ik echt zin in mijn kraamtijd." Dat is natuurlijk leuk om te horen.' Volgens Sylvia is deelnemen aan CenteringZwangerschap ook een uitgelezen kans voor zwangeren om vrouwen uit hun omgeving te leren kennen, om als het ware hun netwerk te verbreden. 'Ze kunnen

elkaar helpen en motiveren. Het is heel bijzonder om de dynamiek in zo'n groep te zien. Zo kan een bijeenkomst ook best emotioneel zijn, bijvoorbeeld als iemand problemen heeft of er even doorheen zit. Ook dan zie je dat de vrouwen elkaar steun kunnen bieden.' Sylvia heeft onlangs een Centering-groep afgerond. 'In februari/maart, als iedereen bevallen is, vindt de laatste bijeenkomst plaats. Dan krijg ik alle baby's te zien. Dat is zo'n leuk moment. Dan worden al die kindjes op een rijtje gezet (als ze willen natuurlijk) voor een foto.'

Meer vraag

Na tien jaar is duidelijk te zien dat CenteringZorg werkt. De voorzitter Katja van Groesen zegt hierover: 'Gezondheidsinformatie blijft beter hangen en mensen ontwikkelen meer vertrouwen in zichzelf, maar ook in hun zorgverleners.' Inmiddels is er ook steeds meer vraag naar deze manier van zorg. Zo'n acht jaar geleden is ook CenteringOuderschap ontwikkeld. Inmiddels zijn er ruim 1100 verloskundigen getraind van meer dan 275 verloskundigenpraktijken, en ook in de jeugdgezondheidszorg bieden steeds meer organisaties groepsgewijze zorg aan ouders. Van Groesen: 'Onze missie is dat overal in Nederland een doorgaande lijn ontstaat van CenteringZorg in de eerste 1000 dagen. Dat sluit ook aan bij de KansrijkeStart-missie. Daarbij versterkt het de samenwerking tussen verloskundigen en de jeugdgezondheidszorg in een regio. Op sommige plekken is ook de kraamzorg betrokken bij het ondersteunen van de groepen, dus nog meer win-win.' ●