

Zorg in de Bijlmer: luisteren naar moeders, bouwen aan vertrouwen

Wat als zorg niet alleen ging over bloeddruk, echo's en medische protocollen maar over echt luisteren? Over de stress van huisvesting. Over niet kunnen slapen van zorgen. Over zorgen dat je kinderen te eten hebben.

Dat is de werkelijkheid van vrouwen die zwanger zijn in Amsterdam Zuidoost. En precies daar, in die wijk, speelt het onderzoek waar ik, samen met collega's in een onderzoeksgroep, al een paar jaar met hart en ziel aan werk: FOLLOW MOM.

Een naam die zegt al genoeg (volg de moeder!) en dat is precies wat we doen. Niet alleen op papier of via statistieken, maar door moeders daadwerkelijk te volgen: hun ervaringen, hun stemmen, hun context.

Waarom juist hier?

Amsterdam Zuidoost, vaak simpelweg "de Bijlmer" genoemd, is een wijk met een enorme culturele rijkdom én met stevige uitdagingen. Het is een jonge wijk, er zijn veel kinderen, veel nieuwe gezinnen, en tegelijk zijn de gezondheidsverschillen vergeleken met andere wijken groot. Vrouwen die hier zwanger zijn, hebben gemiddeld een hoger risico op complicaties tijdens zwangerschap en bevalling, en het percentage vroeggeboortes is bijna twee keer zo hoog als het landelijk gemiddelde. Wat

zijn de oorzaken daarvan? En belangrijker: hoe kunnen we de zorg zó inrichten dat vrouwen zich gehoord, gesteund en veilig voelen? FOLLOW MOM is een meerjarig onderzoeksproject vanuit het Amsterdam UMC waarin we proberen te begrijpen hoe de geboortezorg beter kan aansluiten bij de levens van vrouwen in wijken als deze. We kijken niet alleen naar medische uitkomsten, maar juist ook naar de dagelijkse realiteit van zwangere vrouwen: hoe veilig voelen ze zich? Is de zorg begrijpelijk? Is het vertrouwen er, in het systeem, in de zorg-verlener, in zichzelf?

De aanleiding is helder: hoewel Nederland trots is op zijn unieke geboortesysteem, met een belangrijke rol voor de eerstelijns verloskundige, liggen onze babysterftecijfers relatief hoog in vergelijking met andere West-Europese landen. Wat gaat er mis, en waar kunnen we verbeteren?

Zorg herinrichten

Het FOLLOW MOM- project bestaat uit vier fasen. In de eerste fase van het onderzoek verzamelden we gegevens over hoe de geboortezorg in de huidige vorm functioneert. We werkten samen met verloskundigenpraktijken in Zuidoost en volgden vrouwen door hun zwangerschap en de periode daarna. Ze vulden vragenlijsten in over hun gezondheid, maar ook over hoe ze de zorg ervaren. Zijn ze tevreden? Deze gegevens vormden onze 'nulmeting', het startpunt van waaruit we verbeteringen kunnen meten.

In de tweede fase zijn we samen met eerstelijns verloskundigen aan de slag gegaan met het ontwikkelen van nieuwe zorgpaden. Eén van onze belangrijkste doelen is het bevorderen van continuïteit van zorg. Daarmee bedoelen we dat (aanstaande) ouders tijdens de zwangerschap, bevalling en kraamtijd zoveel mogelijk begeleid worden door dezelfde zorgverleners of een hecht team. Dit met als doel om continuïteit van zorg te waarborgen. Dit zorgt voor vertrouwen, betere communicatie en een gevoel van veiligheid.

Voor mensen in een kwetsbare positie is dit extra belangrijk. Zij hebben vaak te maken met meerdere hulpverleners en instanties, wat het overzicht en de samenhang in de zorg bemoeilijkt. Door continuïteit te bieden, kunnen we signalen eerder opvangen, beter inspelen op behoeften en stress verminderen wat bijdraagt aan betere gezondheidsuitkomsten voor moeder en kind.

Ook was de vraag: kunnen we sommige medische situaties, die nu standaard in het ziekenhuis terechtkomen, ook veilig begeleiden in de eerste lijn in het ziekenhuis? Met de juiste scholing en samenwerking staan wij daar achter, juist om die continuïteit van zorgverlener te borgen.

Denk aan langdurig gebroken vliezen, vroeggeboorte vanaf 35 weken, of meconiumhoudend vruchtwater. Ook pijnbestrijding met remifentanyl is in sommige gevallen in de eerstelijns mogelijk, als je het goed organiseert. Dat deden we samen; de eerstelijns, bekende verloskundige aan bed met de gynaecoloog op de “achtergrond” voor de nodige extra expertise.

Inmiddels hebben we fase 3 afgerond. In deze fase werd het vernieuwde zorgsysteem daadwerkelijk toegepast in de praktijk. Nieuwe zorgpaden, ontwikkeld samen met eerstelijns verloskundigen, werden geïmplementeerd in dezelfde verloskundigenpraktijken als in fase 1.

Ook in deze ronde volgden we opnieuw een groep zwangere vrouwen uit Zuidoost. Zij doorliepen het traject van vragenlijsten en monitoring, zodat we hun ervaringen en uitkomsten direct konden vergelijken met die van de eerdere groep. Daarmee krijgen we inzicht in wat de herinrichting van de zorg daadwerkelijk heeft opgeleverd op het gebied van gezondheid, maar ook in hoe vrouwen en zorgverleners de zorg ervaren hebben.

De data zijn nu verzameld. Wat rest, is de analyse: fase 4. Daarmee hopen we te laten zien of de nieuwe aanpak leidt tot betere, gelijkwaardigere geboortezorg.

Wat vrouwen zelf vertellen

Naast het verzamelen van cijfers en statistieken is het belangrijk om ook de menselijke kant te begrijpen. Inzicht in persoonlijke ervaringen helpt om beter te begrijpen hoe maatschappelijke omstandigheden invloed hebben op gezondheid en welzijn, met name tijdens de zwangerschap.

Door in gesprek te gaan met vrouwen in een kwetsbare situatie willen we zicht krijgen op de dagelijkse realiteit waarin zij leven. Niet alleen om te horen wat er speelt en wat vrouwen zelf vinden, maar ook om te begrijpen welke factoren buiten het medische domein een rol spelen in gezondheid. Denk aan huisvesting, bestaanszekerheid, toegang tot zorg en sociale steun.

Deze inzichten zijn van groot belang om beleid en ondersteuning beter af te stemmen op wat vrouwen daadwerkelijk nodig hebben. Want gezondheid wordt niet alleen bepaald in de spreekkamer, maar ook in de leefomgeving. We weten inmiddels dat stress in de zwangerschap het risico op vroeggeboorte verhoogt, een factor die in de Bijlmer ook zeker meespeelt.

Het belang van maatschappelijke of sociale interventies

Naast FOLLOW MOM werken we vanuit Amsterdam UMC aan een ander project in Zuidoost dat zich richt op leefstijl tijdens de zwangerschap. Simpele interventies: omega 3-supplementen, multivitaminen, en de mogelijkheid om gratis te sporten. Alles in samenwerking met drie lokale verloskundigenpraktijken en een women only sportschool.

De wetenschappelijke basis is er: omega 3 helpt het risico op vroeggeboorte te verlagen. Maar veel vrouwen in Amsterdam Zuidoost hebben niet voldoende geld om deze dure supplementen te kopen. Door deze ondersteuning gratis aan te bieden, hopen we op een toegankelijke manier de gezondheid van zwangeren te bevorderen. Niet alleen lichamelijk, maar ook sociaal. In de sportschool ontstaan namelijk nieuwe contacten, vrouwen leren elkaar kennen en delen ervaringen. Dat zorgt voor verbinding én voor een netwerk, iets wat, zeker in een drukke of onzekere periode als een zwangerschap, van onschatbare waarde kan zijn.

Wat ik leerde van de wijk

Wat ik in de Bijlmer vooral ben gaan inzien: wij als medische zorgverleners kunnen dit niet alleen. Willen we écht het verschil maken, dan moeten we beter samenwerken. Niet alleen met eerstelijns verloskundigen, maar ook met het sociale domein. Want zoveel van wat vrouwen beïnvloedt in hun zwangerschap speelt zich buiten de spreekkamer af: huisvesting, financiën, sociaal isolement.

Moeders van Rotterdam is een intensief begeleidingsprogramma voor kwetsbare

zwangere vrouwen, dat zorg en sociaal werk combineert vanaf de zwangerschap tot het kind twee jaar is. Vrouwen krijgen meerdere huisbezoeken per week van een vaste coach die helpt met praktische zaken, medische zorg en emotionele steun. Zo ontstaat er een vertrouwensband en wordt stress vermindert, wat bijdraagt aan een betere start voor moeder en kind. Het programma is succesvol geïntegreerd in de wijkteams van Rotterdam. Een vergelijkbare aanpak willen wij ook in Amsterdam. Niet als kopie, maar als een benadering die past bij de lokale context en behoeften. Want alleen door zorg en ondersteuning duurzaam en samenhangend te organiseren, kunnen we echt verschil maken. Een systeem waarin niemand tussen wal en schip valt, en waarin moeders worden omringd door steun en zorgverleners vanuit meerdere domeinen, ook als het leven even ingewikkeld is.

Tot slot

Wat wij hopen dat de FOLLOW MOM laat zien: goede geboortezorg gaat niet alleen over de juiste medische handelingen op het juiste moment. Het gaat over durven kijken naar het geheel. Naar sociale structuren, naar stressfactoren, naar de vraag of vrouwen zich veilig genoeg voelen om te vertrouwen op hun lichaam, hun zorgverlener en op hun toekomst.

En als we die zorg zichtbaar willen maken, dan begint dat met luisteren. Naar verhalen. Naar stiltes. Naar alles wat tussen de regels door wordt gezegd.

Want zorg, echte zorg, begint bij zien en luisteren. Niet alleen wat er mis is, maar vooral wat er nodig is.

