



# Lessen uit het Woke Women® project

Dr. Wendy Koster (Projectleider)

Drs. Veronique Maas (Onderzoeker)



Judith Pennarts & Floor Ligtoet

Vorig jaar overleden 1288 baby's in ons land tijdens de zwangerschap of vlak na de geboorte. Dat blijkt uit nieuwe cijfers van Perined, de organisatie die de registratie bijhoudt. Experts zijn teleurgesteld over dit resultaat. Ze denken dat nog zeker tweehonderd baby's per jaar met betere zorg te redden zijn, zeggen ze tegen *Nieuwsuur*.

"Als je naar de kwaliteit van de Nederlandse zorg kijkt, staan we altijd in de top

NOS, 25-11-2019

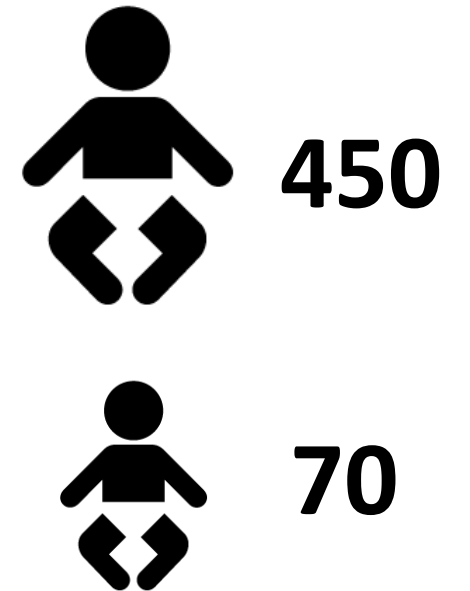
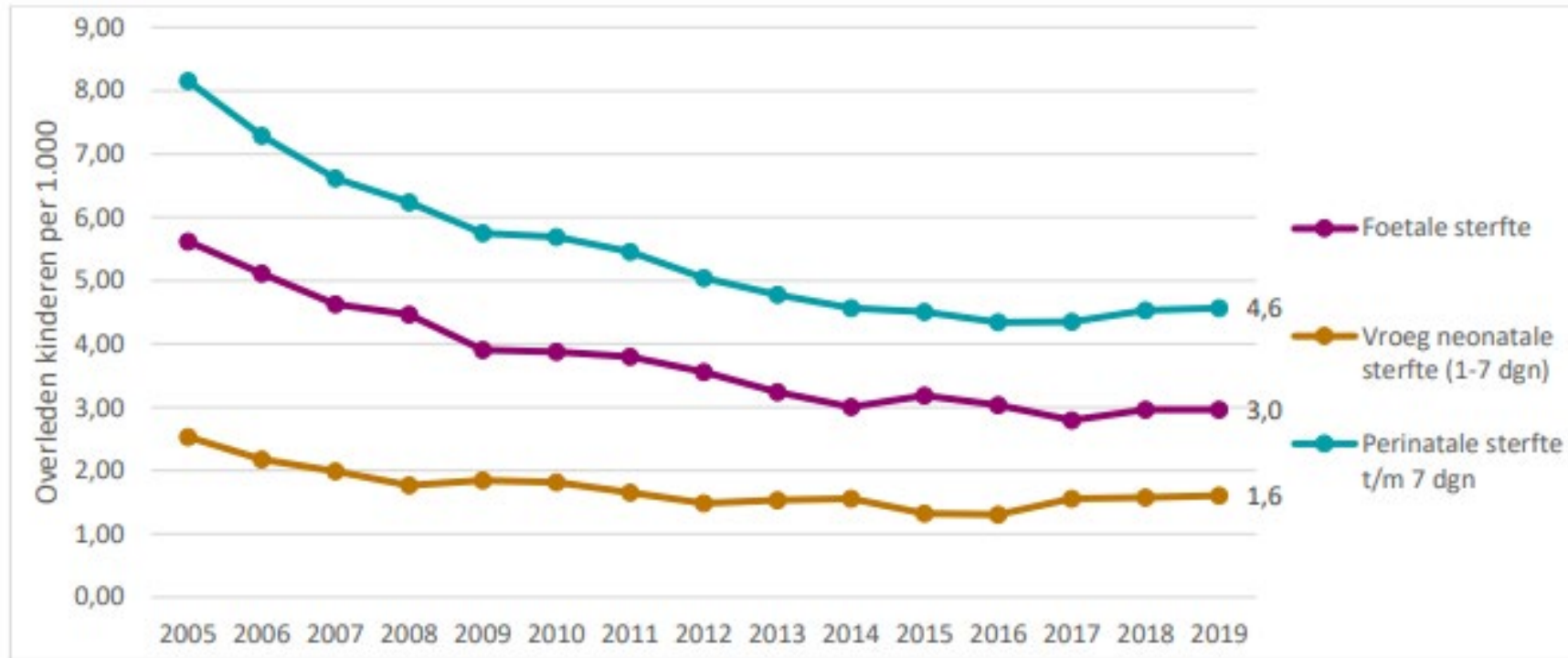
Prenatale zorg

## Minder baby's worden in Nederland dood geboren, maar het kan nog beter



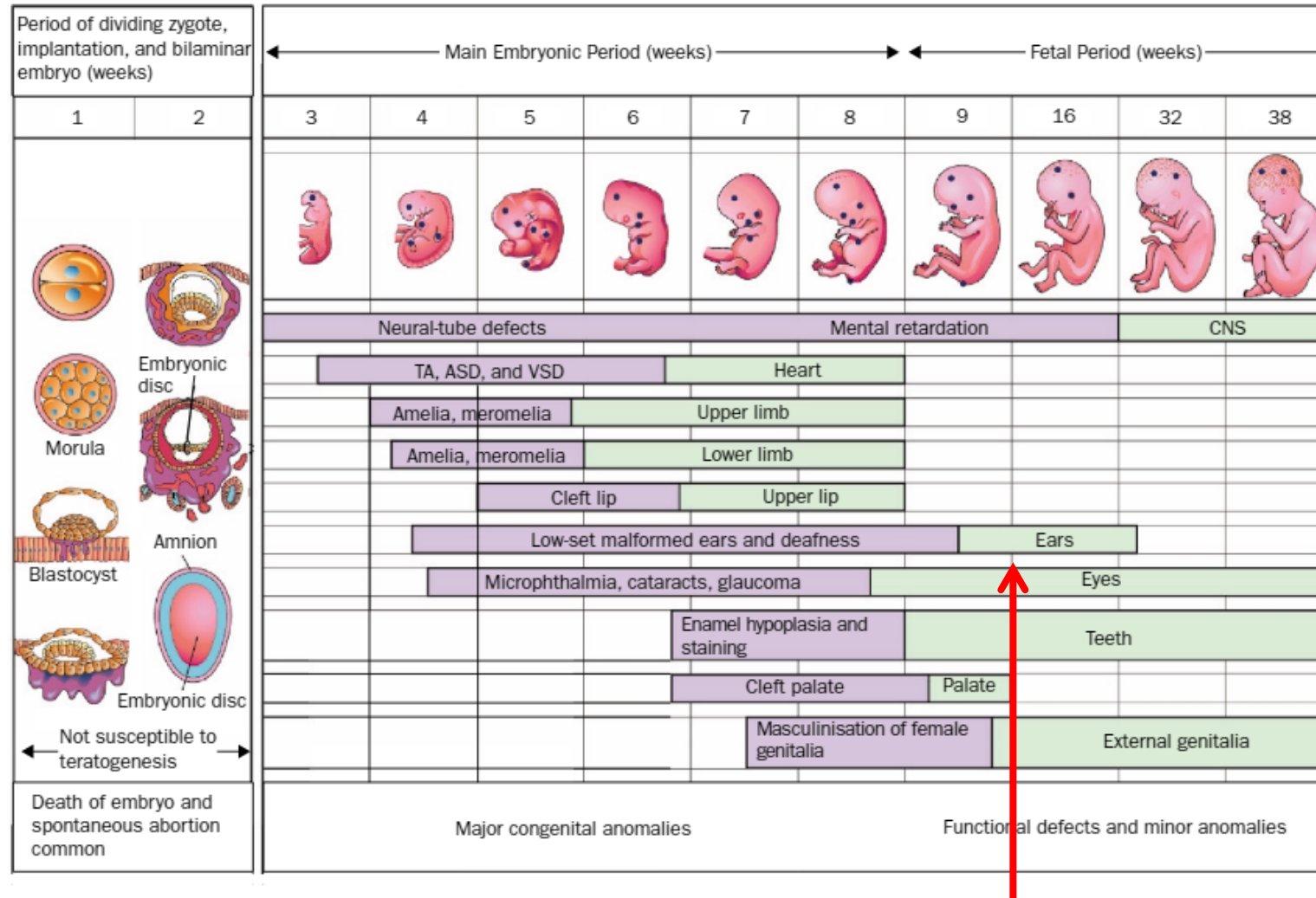
Trouw, 08-10-2020

# ACHTERGROND



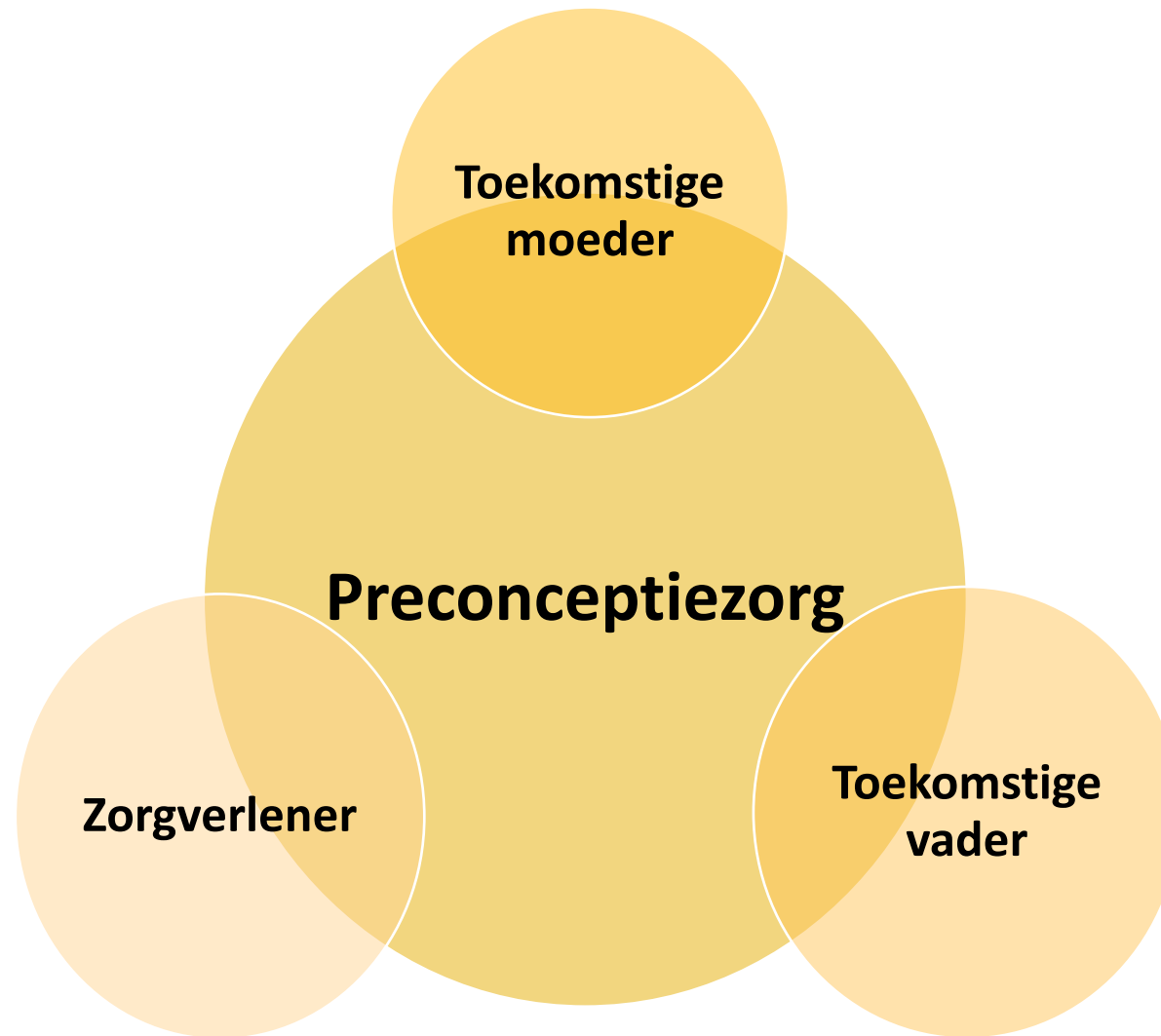
Perined, 2020

# ACHTERGROND



Chardonick & Lacobucci, 2004

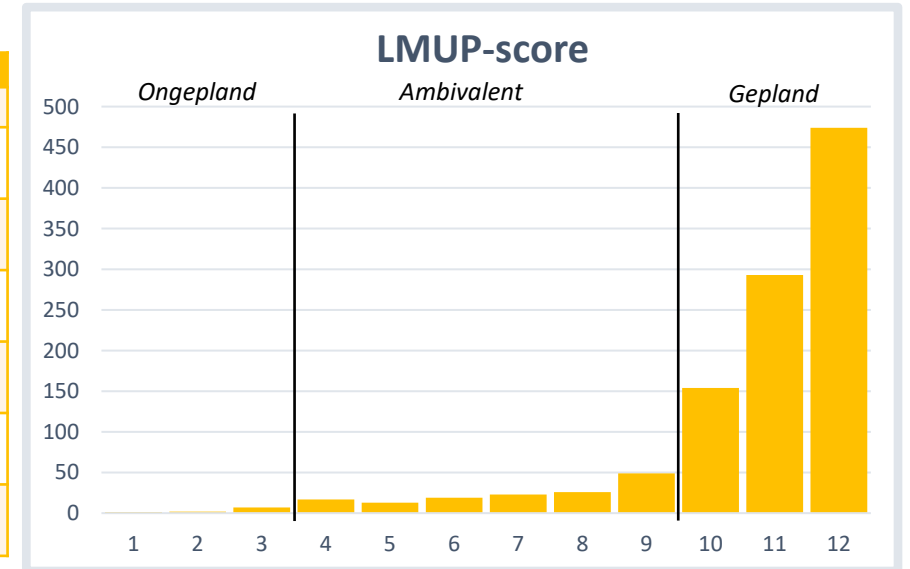
Start prenatale  
zorg

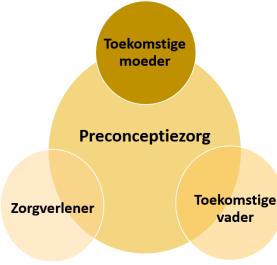


# PRECONCEPTIEZORG – TOEKOMSTIGE MOEDER



| London Measure of Unplanned Pregnancies (LMUP)                  | LMUP-score |            |              |
|---|------------|------------|--------------|
|   | 0          | 1          | 2            |
| <b>1. Anticonceptie</b>   |            |            |              |
| Gebruikte je altijd voorbehoedsmiddelen?                        | 21 (2.0)   | 49 (4.5)   | 1,007 (93.5) |
| <b>2. Planning</b>  |            |            |              |
| Vind de zwangerschap plaats op het juiste moment?               | 4 (0.4)    | 110 (10.2) | 963 (89.4)   |
| <b>3. Intentie</b>  |            |            |              |
| Was je van plan om zwanger te raken?                            | 60 (5.6)   | 59 (5.5)   | 958 (88.9)   |
| <b>4. Verlangen</b>   |            |            |              |
| Wilde je een baby krijgen?                                      | 14 (1.3)   | 130 (12.1) | 933 (86.6)   |
| <b>5. Partner</b>   |            |            |              |
| Waren jij en jouw partner het erover eens om zwanger te worden? | 0 (0.0)    | 121 (11.2) | 956 (88.8)   |
| <b>6. Voorbereiding</b>   |            |            |              |
| Heb je acties ondernomen ter voorbereiding op de zwangerschap?  | 176 (16.4) | 372 (34.5) | 529 (49.1)   |

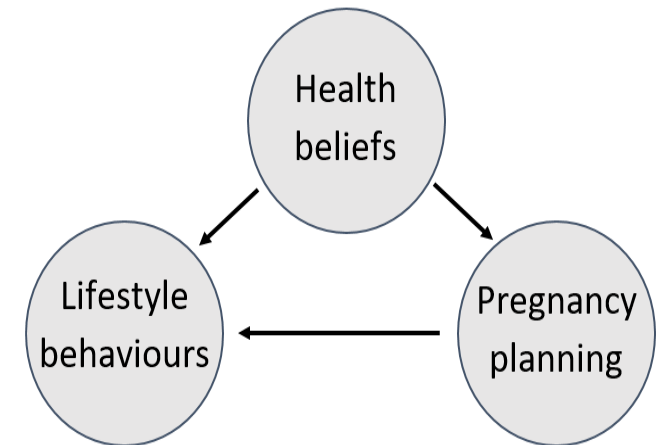




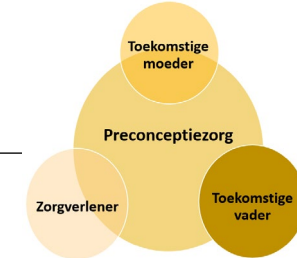
## Redenen voor laag gebruik

- Aanstaande ouders weten niet dat preconceptiezorg bestaat
- De naam preconceptiezorg spreekt niet aan
- Het liever eerst “zelf” en “natuurlijk” proberen
- Privacy: het is iets tussen partners
- Zwangerschap is semi-bewuste keuze
- Eigen risico's worden onderschat
- Pas bij zorgverlener aankloppen als het niet lukt
- Zorgverleners geven onvoldoende aandacht aan kinderwens / preconceptiezorg

Maar vooral: vrouwen vinden zichzelf vaak gezond genoeg en voelen zich niet tot de doelgroep behoren.



# PRECONCEPTIEZORG – TOEKOMSTIGE VADER



|   | Cohort (N=229) |
|---|----------------|
| <b>PCZ-informatie opgezocht</b>                                   | 94 (41.0)      |
| Manieren om PCZ-informatie op te zoeken                           |                |
| The Internet  | 70 (74.5)      |
| My partner  | 50 (53.2)      |
| Family, kennissen, vrienden                                       | 28 (29.8)      |
| Boeken, tijdschriften, folders                                    | 17 (18.1)      |
| Anders  | 5 (5.3)        |
| Belangrijkste reden om PCZ-informatie op te zoeken                |                |
| Ik wilde goed voorbereid zijn om de zwangerschap                  | 55 (58.5)      |
| We werden niet zo snel zwanger als gehoopt                        | 11 (11.7)      |
| My partner raadde het me aan                                      | 5 (5.3)        |
| Anders  | 6 (6.4)        |
| <b>Bezocht een PCZ-consult</b>                                    | 47 (20.5)      |
| Waardevolle informatie (1-5)                                      | 3.85 (0.88)    |
| <b>Bezocht geen PCZ-consult</b>                                   | 182 (79.5)     |
| Bekend met de mogelijkheid voor een PCZ-consult?                  |                |
| Nee   | 91 (50.0)      |
| Ja  | 84 (46.2)      |
| Weet ik niet meer   | 7 (3.8)        |
| Belangrijkste redenen voor het niet bezoeken van een PCZ-consult? |                |
| Ik had geen behoefte aan een gesprek met een zorgverlener         | 55 (65.5)      |
| Ik wist al genoeg over gezond zwanger worden                      | 53 (63.1)      |
| Mijn partner was snelle zwanger dan verwacht                      | 16 (19.0)      |
| Onze kinderwens was privé   | 4 (4.8)        |
| Ik wilde er liever niet voor betalen                              | 2 (2.4)        |
| Ik wist niet naar welke zorgverlener ik moest gaan                | 1 (1.2)        |
| Ik had geen tijd  | 1 (1.2)        |
| Anders  | 5 (6.0)        |
| Achteraf behoefte aan een PCZ-consult? (1-5)                      | 1.3 (0.56)     |





## Thema's – Interviews toekomstige vaders (N=14)

- 1. Taboe op het bespreken van een kinderwens**
- 2. Ben al gezond genoeg**
- 3. Angst voor onvruchtbaarheid**

*“Maar na 2 keer dus niet [zwanger worden] toen merkte ik aan mezelf dat ik toch wel een beetje teleurgesteld was van ‘Verdomme, hoe kan dit nou? Waar ligt dit nou aan?’ Dus ik legde de druk er al een beetje op. Maar gelukkig was het bij de 3e of 4e keer dan raak. Maar dat was wel een dingetje voor mij ja.”*

*Respondent #3, 32 jaar, al vader.*

- 4. Suggesties om mannen te betrekken bij PCZ**

*“Het [informatie] wordt gepresenteerd op een manier, wat me tegenstaat, dat je als man altijd in het hoekje wordt gedrukt van ja je mag maar hopen dat de bevalling niet begint als Ajax tegen Feyenoord speelt, dan mis je de wedstrijd. Je wordt in een mannelijk hoekje geduwd. Dat je van bier drinken houdt, heel stereotyperend”*

*Respondent #2, 29 jaar, eerste keer vader*

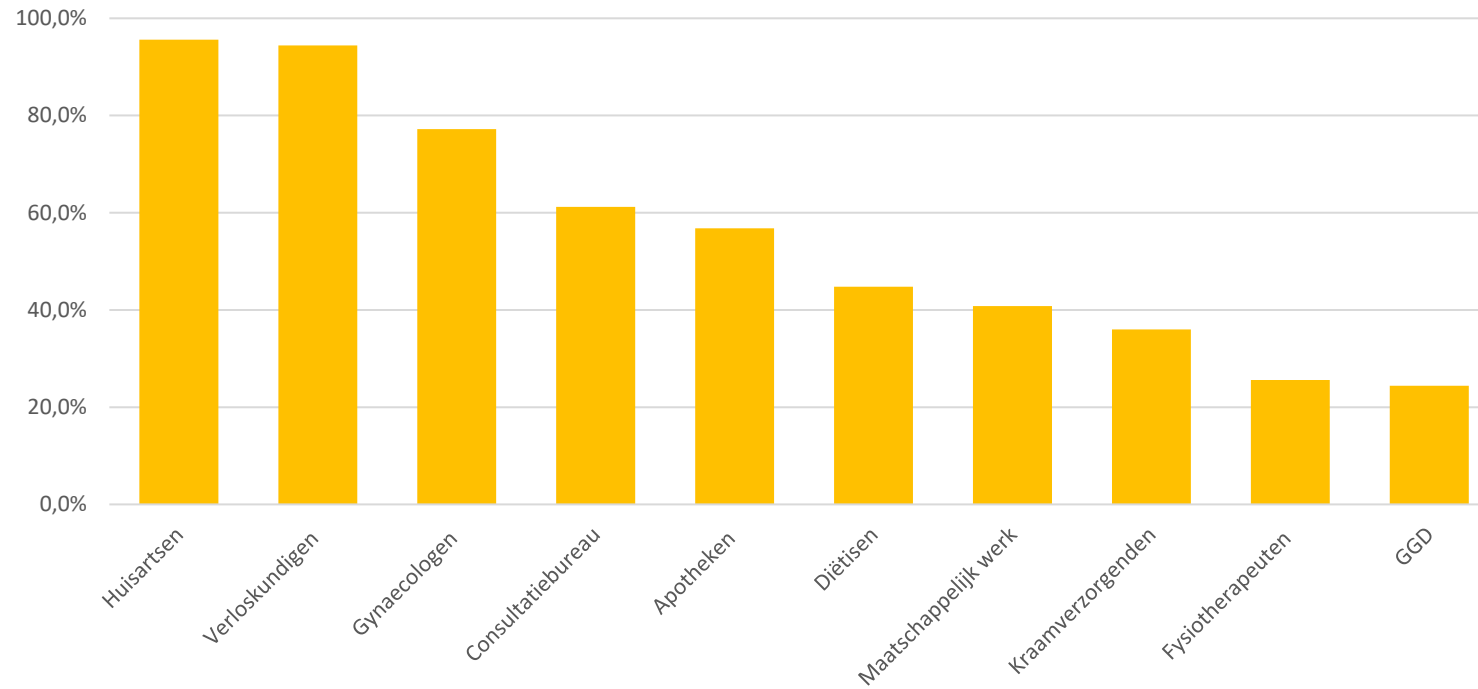
# PRECONCEPTIEZORG – ZORGVERLENERS



|  | Cohort<br>N=250 |
|--|-----------------|
| <b>Discipline zorgverlener</b>             |                 |
| Verloskundige                              | 121 (48,6)      |
| Bekkenbodem (fysiotherapeut)               | 22 (8,8)        |
| Consultatiebureauarts of – verpleegkundige | 19 (7,6)        |
| Diëtist                                    | 16 (6,4)        |
| Verpleegkundige                            | 16 (6,4)        |
| Beleidsmedewerker                          | 13 (5,2)        |
| Kraamverzorger                             | 12 (4,8)        |
| Huisarts                                   | 11 (4,4)        |
| Gynaecoloog                                | 7 (2,8)         |
| Anders                                     | 12 (4,8)        |
| Missing                                    | 1               |
| <b>Geeft wel eens PCZ-advies</b>           |                 |
| Ja   | 129 (51,6)      |
| Nee  | 121 (48,4)      |
| <b>Jaarlijks aantal keer PCZ-adviezen</b>  | 3,0 (0 - 200,0) |



Wie zijn er verantwoordelijk voor het geven van voorlichting en advies aan paren met een kinderwens?



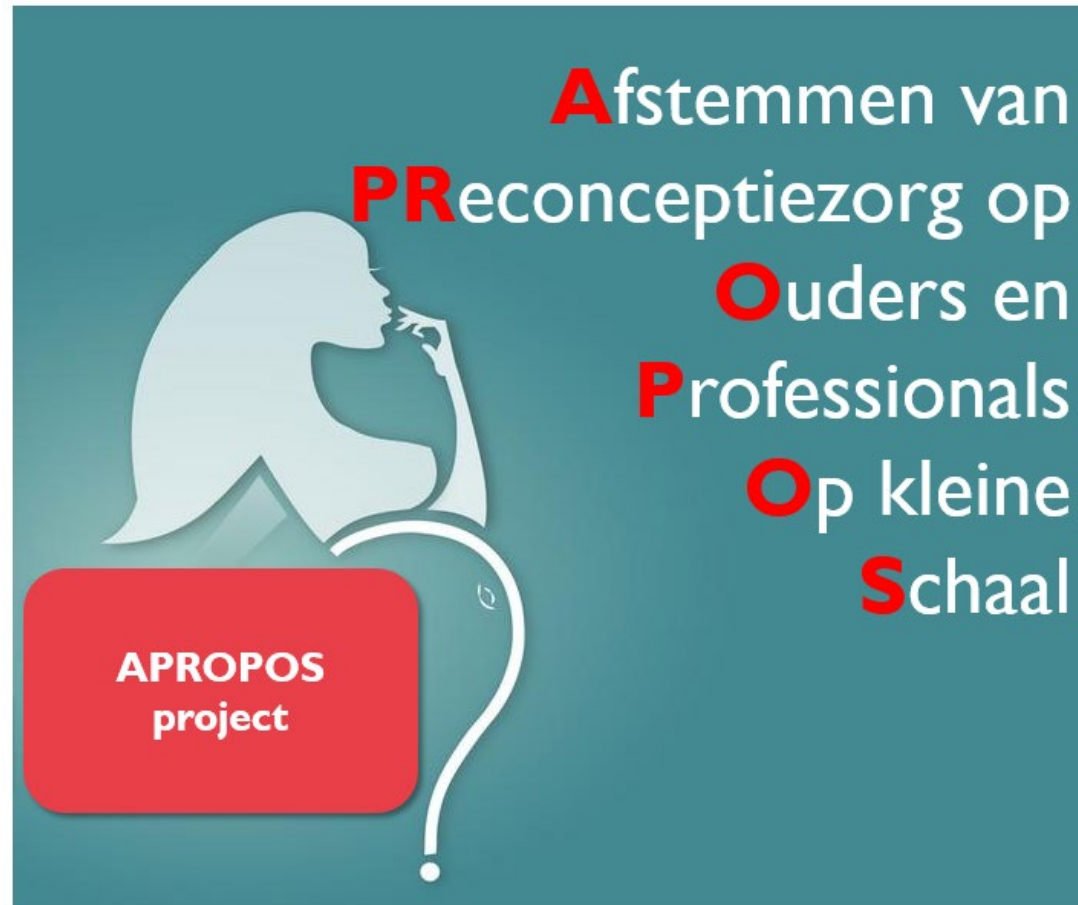
# PRECONCEPTIEZORG – ZORGVERLENERS



|                                 | Knelpunten   | Oplossingen  |
|---------------------------------|--|--|
| <b>Bespreekbaarheid</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kinderwens is vaak privé</li> <li>• Taalbarrière voor een open gesprek</li> <li>• Taboe rondom het bespreken van een kinderwens</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mogelijkheden om PCZ te bespreken: uitstrijkje, 11-maanden consult consultatiebureau, centering (pre)pregnancy, reguliere controle huisarts, afsluiten kraambed of het verwijderen van anticonceptie.</li> </ul>  |
| <b>Doelgroep bereiken</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Doelgroep is niet bekend met PCZ en/of niet geïnteresseerd</li> <li>• Doelgroep is lastig te bereiken door zorgverleners</li> <li>• Behoeftte aan PCZ ontstaat pas bij het optreden van onvruchtbaarheidsproblemen</li> </ul>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PCZ-informatie verspreidingslocaties: flyers, theezakjes verpakking, vouchers, krant, tampondoosjes, televisie, damestoiletten, vloggers.</li> <li>• PCZ-informatie verspreiden via: GGD, zorgverzekering, religieuze bijeenkomsten, woningcorporaties, brief van de huisarts, maatschappelijk werk of een overheidsinstelling.</li> <li>• Gebruik sociale media voor het verspreiden van PCZ-informatie.</li> <li>• Zet lokale ambassadeurs/influencers in.</li> </ul> |
| <b>Financiën &amp; Tijd</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• PCZ-consult word niet altijd vergoed door de zorgverzekering</li> <li>• Te weinig tijd in reguliere verloskundigenzorg voor PCZ</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Standaard vergoeding voor een PCZ-consult vanuit de zorgverzekeraar.</li> <li>• Aanvullende subsidie vanuit de gemeente/overheid voor ter bevordering van PCZ.</li> <li>• Extra zorgverlener binnen de verloskundigenpraktijken om PCZ-consulten te geven.</li> </ul>   |
| <b>Organisatie en Logistiek</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Geen schikte locatie voor een PCZ-consult om de privacy van toekomstige ouders te waarborgen</li> <li>• Onduidelijk waar de verantwoordelijkheid voor PCZ ligt</li> <li>• Te weinig betrokkenheid van de huisartsen om PCZ te gaan geven</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestandaardiseerde kinderwensspreekuren bij de verloskundigen- en huisartspraktijken.</li> <li>• PCZ-consulten bij de huisartsenpraktijken.</li> <li>• Huur een lokale projectmanager in om de implementatie van PCZ te verbeteren.</li> </ul>  |
| <b>Kennis en nascholing</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Onvoldoende PCZ-kennis bij zorgverleners</li> <li>• Gebrek aan opleiding voor niet-verloskundigen zorgverleners</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Begin op de middelbare school al met voorlichting over reproductieve gezondheid.</li> <li>• Meer gespecialiseerde PCZ-opleidingen voor verloskundigen.</li> <li>• Opfriscursussen voor verschillende disciplines: bijvoorbeeld huisartsen of diëtisten</li> </ul>   |



# De PCZ-strategie



Mogelijke oplossingen:

- Bespreekbaar maken: drempel verlagen (taboe eraf)
- Bekendheid vergroten
- Populairder worden
- Zorgverleners stimuleren actief te benaderen
- Voor iedereen toegankelijk
- Een korte, maar krachtige boodschap
- Positieve boodschap
- Kiezen voor een andere naam
- Posters, flyers en folders op veel plaatsen
- Media inzetten



**Wist je**  
Je sneller zwanger als JIJ én Je partner met roken en a...

Meer informatie? Ga naar [www.zwangerwordeninzeist.nl](http://www.zwangerwordeninzeist.nl)

een initiatief van  **Wijkteam Zeist**

www.zeistworden-zeist.nl De Nieuwbede - ad Zeist woensdag 21 januari 2015 - 23

## Voorbereiden op zwangerschap helpt

Zeist - Marjolien Poels is onderwijzer verloskunde bij het Wilhelmina Kinderziekenhuis en werkt samen met Annetta van Blankevoort, voormalig verloskundige bij de Verloskundige Praktijk Zeist. Vanaf een project, geïnitieerd door de gemeente, leidt en geeft zij de begeleiding, willen zij aanstaande ouders beter informeren over een gezonde zwangerschap. Dit jaar zullen grote kindervervangingskuren en informatieavonden worden georganiseerd. Gelsie Trossen stelde in 1980 Dienstverloskunde Zeist op en heeft sinds kort ledenaansluiting opgeleverd bij de Verloskundige Praktijk Zeist. Manon van Wiering is verloskundige bij het Dijkmeesteren Linné Urochi en zal vanaf dit jaar de maatschappelijke ondersteuning bieden op het gebied van zwangerschap. Met deze verschillende initiatieven wordt de Verloskundige Praktijk Zeist beter bereikbaar.

**Seel resultaat behalen**  
Poels en Blankevoort zijn verbonden aan de gemeente Zeist met een kindervervangingskuren, zodat zij voor de bereikbaarheid en in de eerste weken daarna heel veel weten te behalen is. Ze zijn enthousiast over het project, omdat ouders met wat kennis van zaken zich heel gemakkelijk beter kunnen voorbereiden op een nieuwe les. De vrouwen benadrukken dat ook de rol van de vader begint vooraf het kindje er in, door zo goed mogelijk te leren en bijverhaal te stoppen met roken.

**Begeleiding**  
Gelsie Trossen en Annetta van Blankevoort zijn te zeggen **ZORGEN VOOR JE EIGEN GEZONDHEID IS INVESTEREN IN DE TOEKOMST VAN BABY**

dat je goed gevoel bent, en verwacht om een gezond gevoel te hebben, is ook niet iets wat de vrouw in haar eentje doet. Daarvoor Gelsie Trossen, met een paar voorbeelden van een gezond gevoel op de kant op informatieavonden, zwangerschapsadvies vooraf af, net als de kant op het- en verloskundigen. We vast voor deze tijd heb ik bij het voorbereiden van onze vrouwen, kan een afspraak bij Gelsie Trossen of een andere dienst maken. Dit verslag worden de kinderen altijd begeleid door de verloskundigen, wil wordt een afspraak gemaakt op het eigen raai. Toch is niet gezegd om zoveel weten te hebben, "we geven goede begeleiding in de toekomst van je kindje". Manon van Wiering kan (aanstaande) moeders helpen in een andere richting. Bijvoorbeeld wanneer je veel stress of angst ervaart, het contact met jezelf kwijt bent of wat meer stress nodig hebt. "De een volgende zwangerschap heb ik bij de voorbereiding van, voordat af. Informatie om een bevalling die anders verliep dan wat vroeger". Manon geeft iedere vrijdag

over van de vrouwen die het project zijn, met als eerste ook de Annetta van Blankevoort, Marjolien Poels, Gelsie Trossen en Manon van Wiering.

**Verloskundigen**  
De jaar wordt campagne gevoerd om gezonde zwangerschappen te stimuleren, en ouders positief te laten zien over hun Zeist zwangerschap. De zijn 4 grote informatieavonden over zwangerschap en vrouwen met een kindervervangingskuren. Het gaat niet alleen om nieuwe ouders, ook ouders die nog een kindje wensen, zijn welkom. Daarnaast kun je naar het kindervervangingskuren komen. Deze informatie wordt ook op de gemeente openingsdagen, van 17 tot 20 naar Silver informatie over [www.zwangerwordeninzeist.nl](http://www.zwangerwordeninzeist.nl).

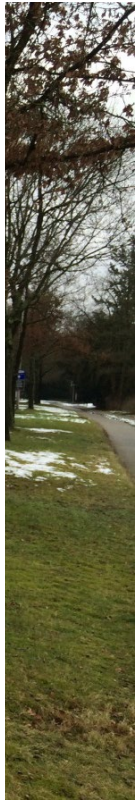


Meer informatie? Ga naar [www.zwangerwordeninzeist.nl](http://www.zwangerwordeninzeist.nl)

**Stickers op pildoosjes**

Alle apotheken van Zeist werken mee aan het project. Gedurende de campagne plakken zij stickers op de doosjes van de anticonceptiepil:

“Kinderwens? zwangerwordeninzeist.nl”



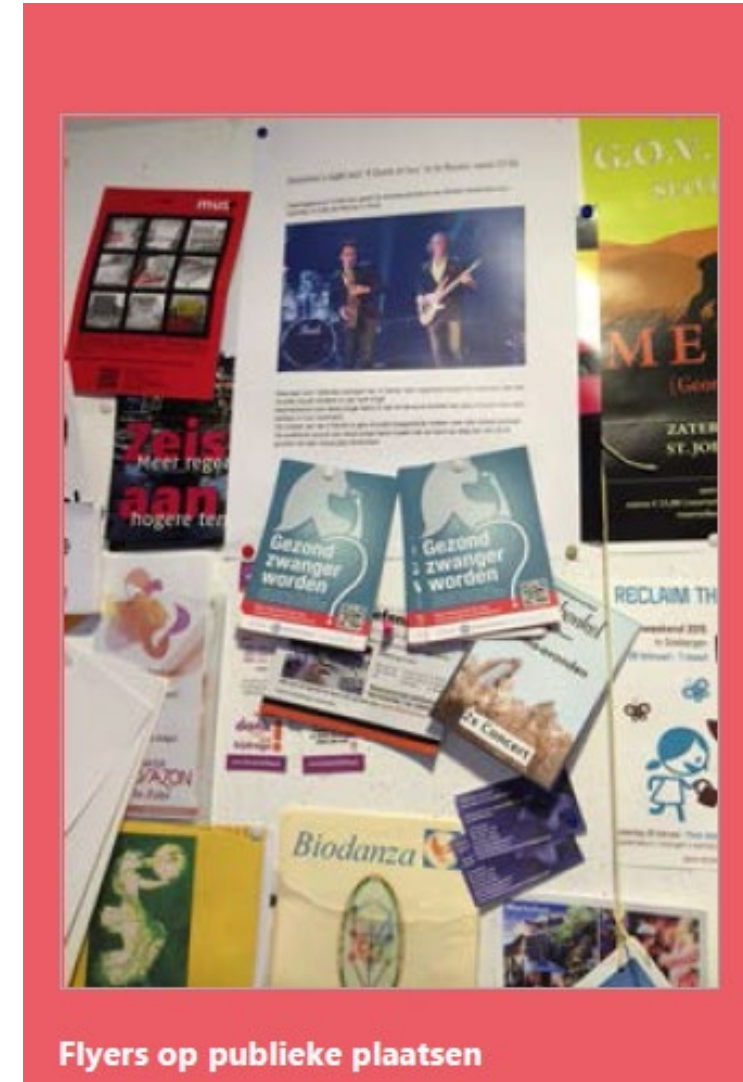
## APROPOS-I

### Resultaten:

- 540 vrouwen in totaal meegedaan aan de studie;
- 55.3% vrouwen in de interventiefase heeft de campagne gezien;
  - Voornamelijk de borden langs de weg
- Gemiddeld aantal PCZ-consult per jaar gestegen van 1 naar 16;
- Meer vrouwen PCZ-informatie opgezocht en een PCZ-consult bezocht;
- Meer vrouwen significant vaker gezond preconceptioneel gedrag vertoond (vooral alcohol).

### Conclusie:

- Effectieve interventie op leefstijlverschillen;
- Focus niet alleen op PCZ-consulten;
- Uitrollen in een grotere setting, verschillende regio's met randomisatie.





# SOCIALE MARKETING STRATEGIE

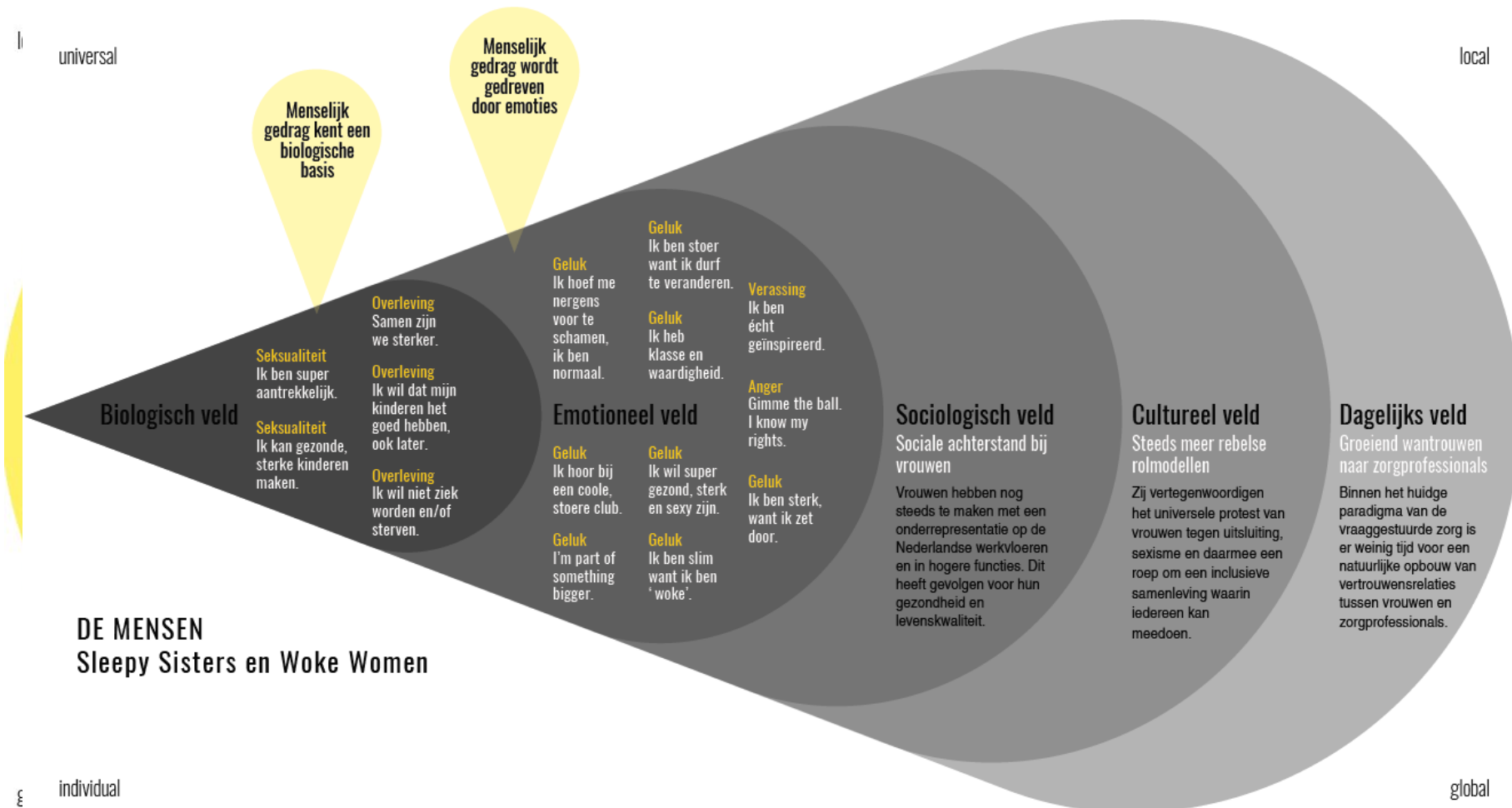
- Sociale marketing past commerciële marketingconcepten en -technieken toe om positieve maatschappelijke of sociale veranderingen te bewerkstelligen

| NSMC-Benchmarks <sup>1</sup> | De interventie   |
|------------------------------|--|
| 1. Behaviour                 | Actief voorbereiden op de zwangerschap; gezonde preconceptionele leefstijlveranderingen toepassen, PCZ-informatie opzoeken of een PCZ-consult bezoeken.  |
| 2. Customer orientation      | Gevoel dat ze gezond genoeg zijn, vergaren veel informatie online.   |
| 3. Theory                    | Health Belief Model  |
| 4. Insight                   | Geen behoefte aan PCZ, het gevoel dat ze geen risico lopen op ongunstige uitkomsten.   |
| 5. Exchange                  | <u>Kosten</u> : De financiële kosten voor een PCZ-consult, wens voor privacy, het gevoel ongezonde leefstijl niet te kunnen veranderen en tijdsdruk om ongezond gedrag snel te veranderen.<br><u>Voordelen</u> : Verbeterde gezondheidsstatus, gezondheidswinst voor toekomstige kind en kans op verminderde tijd tot conceptie. |
| 6. Competition               | Druk om een gezonde leefstijl te hanteren, geen behoefte om leefstijl te veranderen en de overtuiging dat PCZ niet voordelig is voor iedere toekomstige ouder.   |
| 7. Segmentation              | Toekomstige vaders, bereiken van vrouwen in de 'midden Klasse', verschil in aanpak voor planners en niet-planners.   |
| 8. Marketing Mix             | 4-P Framework  |

<sup>1</sup>Merrit, et al., 2011

WOKE  
♀  
WOMEN

COLLECTIVE FOR FEMALE STRENGTH



DE MENSEN  
Sleepy Sisters en Woke Women

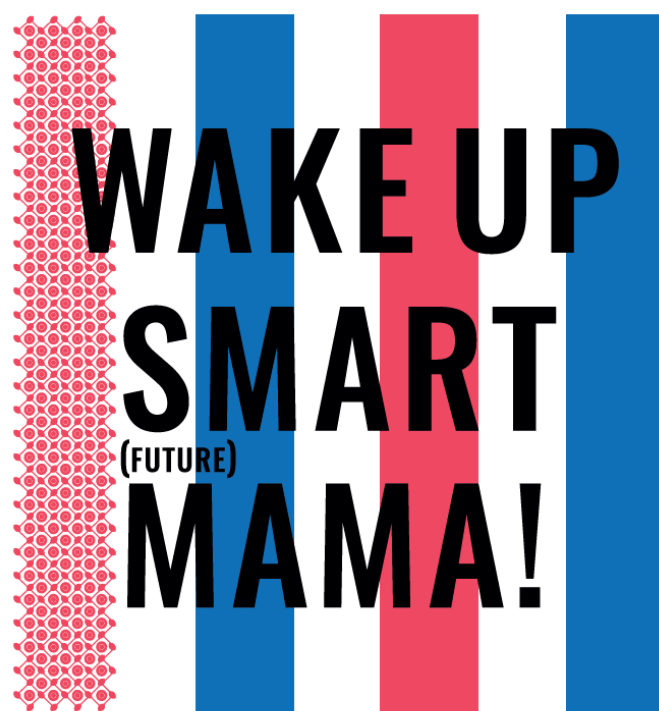
### 3.5. Emotioneel veld.

Emotionele drivers van Sleepy Sisters en Woke Women die relevant zijn bij communicatie ontwikkeling.

|   |  |   |  |   |
|---|--|---|--|---|
| <p>Ik ben slim, want ik ben 'woke'.</p> <p>Emotionele drager <b>happiness</b></p>         | <p>Ik ben stoer, want ik durf te veranderen.</p> <p>Emotionele drager <b>happiness</b></p>           | <p>Ik ben sterk, want ik ga door, ook als het moeilijk wordt.</p> <p>Emotionele drager <b>happiness</b></p> | <p>Ik heb klasse en waardigheid.</p> <p>Emotionele drager <b>happiness</b></p> |   |
| <p>Ik wil super gezond, sterk en sexy zijn.</p> <p>Emotionele drager <b>happiness</b></p> | <p>Ik hoef me nergens voor te schamen, ik ben normaal.</p> <p>Emotionele drager <b>happiness</b></p> | <p>Ik hoor bij een coole stoere club.</p> <p>Emotionele drager <b>happiness</b></p>                         | <p>I'm part of something bigger.</p> <p>Emotionele drager <b>happiness</b></p> |   |
| <p>Gimme the ball.<br/>I know my rights.</p> <p>Emotionele drager <b>anger</b></p>        | <p>Ik ben écht geïnspireerd.</p> <p>Emotionele drager <b>surprise</b></p>                            | <p>Pfff alles wat ik doe is verkeerd.</p> <p>Emotionele drager <b>anger/sadness</b></p>                     | <p>Ik voel me een slechte moeder.</p> <p>Emotionele drager <b>sadness</b></p>  | <p>Wie denken ze wel dat ze zijn.</p> <p>Emotionele drager <b>disgust</b></p> |

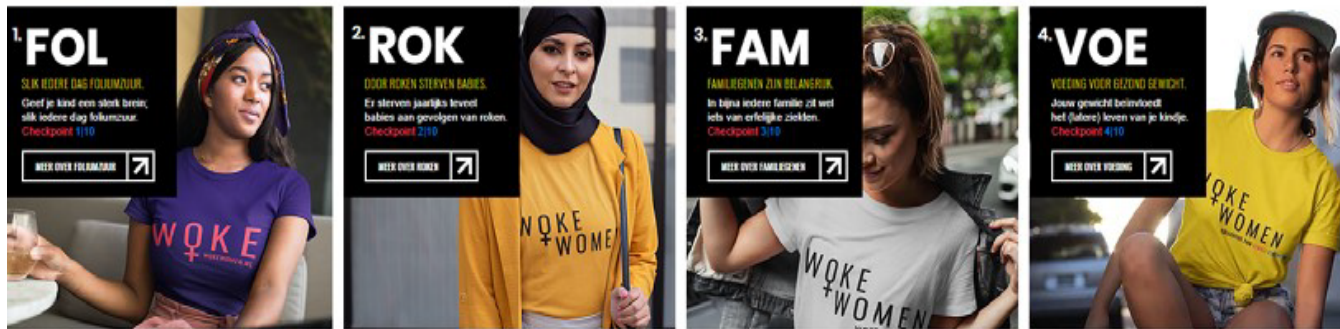
# WOKE WOMEN® - FLYERS





# WOKE WOMEN® MATERIALEN





1. FOL. Slik iedere dag foliumzuur
2. ROK. Door roken sterven baby's.
3. FAM. Familiegenen zijn belangrijk.
4. VOE. Voeding voor een gezond gewicht.
5. ALC. Alcohol, zelfs niet af en toe.
6. VOR. Vorige zwangerschap(pen).
7. STR. Stress, angst en depressie.
8. SPO. Sporten, just do it!
9. RIS. Risico's op het werk en thuis.
10. ZIE. Ziektes en medicijnen



# WOKE WOMEN® - SOCIAL MEDIA

woke\_women\_nl Edit Profile

187 posts 1,115 followers 741 following

Wake Up Smart Mama's!  
Medical & Health

- Collectief voor en door vrouwen
- Info, tips en advies voor jouw kinderwens
- Kennis over het vrouwelijke lichaam, je vruchtbaarheid en zwangersc

wokewomen.nl

DEVENTER ZOETERME... AMERSFO... BARNEVELD FEIT OF FA... QUIZ

The grid shows various posts: a woman in a red Woke Women t-shirt, a woman in a red hoodie, a man in a black Woke Women t-shirt, a pregnant woman, a group photo, a woman in a blue hoodie sitting at a table, a woman in a black Woke Women t-shirt holding a salad, and a woman in a blue hoodie holding a white lace garment.



# WOKE WOMEN® - MANNEN



## NAAST IEDERE 'SMART MAMA' STAAT EEN 'SMART DADDY'.

Niet alleen wij als vrouwen hebben een enorme invloed op hoe gezond het kindje in onze buik wordt, maar ook onze partners kunnen van alles doen om hun zontje of dochtertje zo sterk mogelijk te maken. Heel veel daarvan heeft te maken met de kwaliteit van het zaad. Voor goed, sterk zaad zal jouw vriend of echtgenoot toch echt wat moeten laten. Zaad wordt onder andere zwak en kan daardoor DNA schade veroorzaken bij je kindje, door roken, drinken en ander drugsgebruik. Zonder uitzonderingen.

## SUPERZAAD

Super zaad is alleen weggelegd voor mannen die goed op hun gezondheid letten en net als hun 'smart women' op de hoogte zijn van de do's and don'ts omtrent vruchtbaarheid en zwangerschap. Nog vóórdat jullie stoppen met voorbehoudsmiddelen, zal dus ook je echtgenoot of vriend aan de slag moeten. Bovendien, naast dat het van invloed is op de gezondheid van jullie kindje, zwak zaad scoort ook nog eens slecht :-)

## ALS JE MAN BLIJFT ROKEN.

Naast het feit dat roken zijn zaad zwak maakt, is het sowieso niet goed voor jou en het kindje in je buik als jouw echtgenoot of vriend rookt in jullie buurt. Veel mensen weten het niet, maar meroken is minstens zo schadelijk voor jullie gezondheid. De schadelijke stoffen blijven namelijk in kleding en spullen hangen en komen op zo'n manier alsnog terecht bij jullie kindje. Stoppen met roken blijkt makkelijker voor mannen als ze de hulp inroepen van professionals. Wil je overleggen welke manier van helpen het beste bij jou en je partner past, dan kun je bellen met de gratis Stoplijn (0800-1995).

## GESLACHTZIEKTEN (SOA'S).

SOA's, het kan de beste overkomen. Daarom is het belangrijk om bij je man te checken of de mogelijkheid op besmetting met een seksueel overdraagbare aandoening bestaat. Deze ziekten maken je namelijk minder vruchtbaar, én jouw man kan jou ook besmetten. En dat is weer schadelijk voor het toekomstige kindje in je buik. Samen stellen vinden het een nuttig idee om

## SCHADELIJKE STOFFEN OF STRALING.

Als jouw man op het werk met schadelijke stoffen of straling werkt dan zou het kunnen dat hij om deze reden minder vruchtbaar is. Tegelijkertijd kan dit er voor zorgen dat het kindje dat uiteindelijk in je buik groeit meer kans heeft op een aangeboren afwijking. Zowel de bedrijfsarts als de huisarts kan jullie hiermee

# WOKE WOMEN® - APOTHEKERS

---



# WOKE WOMEN® - FESTIVAL / ON THE ROAD

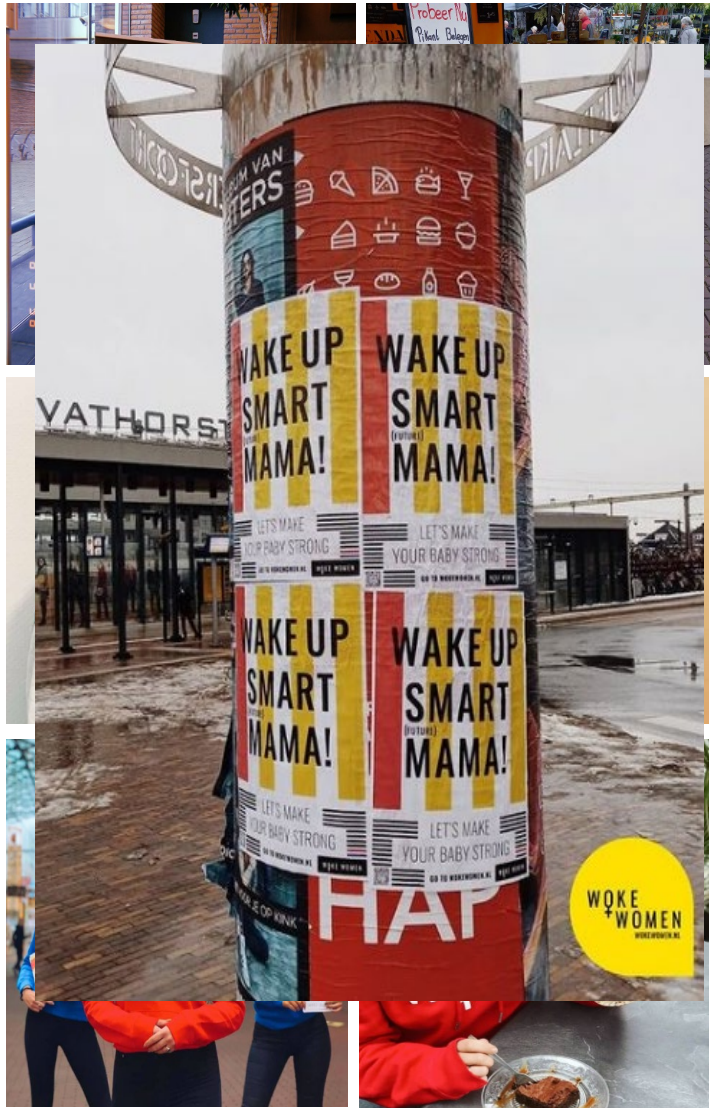


# THE APROPOS-II STUDIE – DE INTERVENTIE



# VOORBEREIDING





zaterdag 26 september 2020

Campagne Woke Women wijst toekomstige ouders op bewustwording

# Voor je zwangerschap aan de bak



Wie zwanger wil worden, goit de pilstrip in de prullenbak en ziet wel waar het schip strandt. Ondertussen wordt er nog af en toe een sigaretje gerookt of een wijntje gedronken. Maar eigenlijk moet je al vóór je zwangerschap beginnen met bijvoorbeeld het slikken van foliumzuur. Met de campagne Woke Women worden toekomstige ouders in Deventer hier door vijf ambassadeurs in de stad op gewezen.

**Fleur Reijngoudt**  
Deventer

„Als je voor het eerst bij de verloskundige komt, ben je al acht a tien weken zwanger. Dan zijn de organen van je kindje al ontwikkeld,“

▲ **Lieke Landré, eigenaresse van Sync Ok, is één van de vijf ambassadeurs van Woke Women.**  
FOTOLISELOTTE VOLTJOF

„Misschien heb je last van overgewicht of eet je niet gezond. Je kunt heel veel risico's en ongezonde gewoonten van te voren wegnemen“, geeft Maas als voorbeeld. „Alle verloskundigenpraktijken in Deventer hebben bijvoorbeeld een kinderwensconsult, maar dat loopt niet goed. Mensen trekken pas aan de bel als ze al een jaar aan het proberen zijn.“

Om haar boodschap zo goed mogelijk te verspreiden, heeft Maas een marketingbureau om hulp gevraagd. Zodoende ontstond de campagne Woke Women. De campagne wordt komende week gelanceerd in Deventer.

Deventer ambassadeurs Woke Women werkt samen met het Erasmus MC, de gemeente Deventer en de verloskundigenpraktijken in Deventer. Daarnaast is Maas op zoek gegaan naar lokale ambassadeurs. Die heeft ze gevonden in de eigenaresse van bakery café Sync Ok, vrouwensportschool MOOVZ, ijsjes van Meadow, Browns&downieS en journaliste Anna van den Breemer.

Deze vijf ambassadeurs hebben een Woke!-hoodie en flyers gekregen om de boodschap te verspreiden.

gelyk te verspreiden, heeft Maas een marketingbureau om hulp gevraagd. Zodoende ontstond de campagne Woke Women. De campagne wordt komende week gelanceerd in Deventer.

Deventer ambassadeurs Woke Women werkt samen met het Erasmus MC, de gemeente Deventer en de verloskundigenpraktijken in Deventer. Daarnaast is Maas op zoek gegaan naar lokale ambassadeurs. Die heeft ze gevonden in de eigenaresse van bakery café Sync Ok. Ook Anoeska Mantje van Browns&downieS is voor de campagne aan de slag gegaan. Ze maakt een gezonde brownie van dadels en zwarte bonen.

Deze vijf ambassadeurs hebben een Woke!-hoodie en flyers gekregen om de boodschap te verspreiden.

gelyk te verspreiden, heeft Maas een marketingbureau om hulp gevraagd. Zodoende ontstond de campagne Woke Women. De campagne wordt komende week gelanceerd in Deventer.

Niet vanzelfsprekend  
Waarom Landré meedoet? „Ik ben inmiddels 30 jaar. Om mij heen zie ik veel vrouwen die moeite hebben met zwanger worden. En bewust omgaan met eten en je lichaam staat sowieso heel dichtbij het concept van Sync Ok.“ Ook Anoeska Mantje van Browns&downieS is voor de campagne aan de slag gegaan. Ze maakt een gezonde brownie van dadels en zwarte bonen.

Deze vijf ambassadeurs hebben een Woke!-hoodie en flyers gekregen om de boodschap te verspreiden.

## De checklist van Woke


Deze dingen moet je doen vóór je zwangerschap, als je ze niet al deed. Veronique Maas, verloskundige en promovendus bij het Erasmus MC in Rotterdam: „We willen niet met een vingertje wijzen, maar we willen vrouwen bewust maken.“

1. Slik iedere dag foliumzuur
2. Stop met roken
3. Praat met een deskundige over erfelijke aandoeningen in je familie
4. Let op je voeding voor een gezond gewicht
5. Drink geen alcohol, zelfs niet af en toe
6. Bespreek eventuele complicaties bij voorgaande zwangerschappen met een deskundige
7. Praat over stress, angst, spanningen en/of depressie
8. Blijf sporten
9. Ga naar de bedrijfsarts als je op werk te maken hebt met situaties waarbij je in contact komt met schadelijke stoffen, straling, zware arbeid, extreme hitte of kou, stress of onregelmatige tijds als ploegen- of nachtdiensten
10. Ook als je (chronisch) ziek bent wil en kan je kinderen krijgen. Vraag een consult aan.

toekomstige kindje de allerbeste start.

**LET'S MAKE FUTURE BABIES STRONG!**

**WØKE WOMEN**



**1. FOL**

Foliumzuur is vitamine B11. Het advies is om 0,5 mg foliumzuur te slikken vanaf 4 weken vóór de conceptie tot 10 weken zwangerschap. Sommige vrouwen hebben een indicatie voor een hogere dosering.

**2. ROK**

Roken tijdens de zwangerschap verhoogt de kans op vroeggeboorte, een laag geboortegewicht en aangeboren afwijkingen. Geef advies over hulpmiddelen en programma's om te stoppen met roken.






**3. FAM**

Zowel voor de vrouw als voor de man is het van belang om de familie anamnese goed in beeld te krijgen vóór de conceptie. Denk hierbij aan aangeboren afwijkingen, chronische ziektes in de familie en consanguïteit.

**4. VOE**

Gezonde voeding is van essentieel belang. Bespreek hoe een gevarieerd en gezond eetpatroon eruit ziet. Let hierbij ook op vitamines en de toenemende behoefte aan ijzerrijke voeding.





**5. ALC**

Alcohol leidt tot verminderde vruchtbaarheid bij de man en vrouw. Tijdens de zwangerschap heeft zelfs incidenteel alcoholgebruik een negatief effect op de ontwikkeling van een baby. Adviseer om al vóór de conceptie volledig te stoppen met alcohol.

**KIJK OP WØKEWOMEN.NL**

**LET'S MAKE FUTURE BABIES STRONG!**

**WØKE WOMEN**




**6. VOR**

Vraag naar het verloop van vorige zwangerschappen en de uitkomsten hiervan. Heeft er eerder een miskraam plaatsgevonden? Geef advies over het beleid ten aanzien van de volgende zwangerschap.

**7. STR**

Stress gaat vaak gepaard met een te hoge bloeddruk. Vraag naar de stemming en mogelijke spanningen. Wees alert op het gebruik van antidepressiva. Verwijs zo nodig door naar psychische hulp of de POP-poli.






**8. SPO**

Voldoende beweging bevordert de algemene gezondheid en stemming. Bewegen en sporten zorgt ervoor dat vrouwen fit aan de zwangerschap beginnen. Adviseer om dagelijks actief te blijven en minimaal twee keer per week te sporten.

**9. RIS**

Bespreek mogelijke infectierisico's en vraag naar de vaccinatiestatus en werkomstandigheden. Geef advies over gevaarlijke of zwaar belastende situaties op het werk, infectieziekten en (onbehandelde) SOA's.





**10. MED**

Vraag naar het bestaan van chronische aandoeningen, zoals astma, diabetes, hypertensie, epilepsie of schildklierafwijkingen. Geef advies over medicatiegebruik of verwijs naar de huisarts of specialist.

**KIJK OP WØKEWOMEN.NL**



## ROUTEKAART

### KINDERWENS & PRECONCEPTIEZORG

STAP 1

#### WEES ALERT OP DE DOELGROEP

- Iedereen in de vruchtbare leeftijd met een mogelijke kinderwens!  
Hoogrisicogroepen:
- Een chronische aandoening
  - Een erfelijke aandoening (in de familie)
  - (Voorgescreven) medicatiegebruik
  - Leefstijlriscio's (roken, alcohol, drugs, overgewicht)
  - Psychische klachten
  - Complicaties bij een vorige zwangerschap
  - Een laag opleidingsniveau
  - Kwetsbare tieners
  - Een niet-westerse achtergrond

STAP 2

#### WEET WAAR AANSTAANDE OUDERS TERECHT KUNNEN

Op [www.wokewomen.nl](http://www.wokewomen.nl) staan allerlei tips en betrouwbare informatie voor de toekomstige ouders

Indien gewenst kunnen aanstaande ouders bellen met één van de verloskundigenpraktijken in de gemeente Deventer voor een afspraak. Het kinderwensprekeuur wordt op afspraak gehouden op de verschillende locaties van de verloskundigenpraktijken. Op [www.wokewomen.nl](http://www.wokewomen.nl) zijn de telefoonnummers van de verloskundigenpraktijken te vinden.

STAP 3

#### GEEN TABOE: BRENG DE KINDERWENS TER SPRAKE

- Kaart de kinderwens luchtig aan, bijvoorbeeld tijdens een consult over iets anders.
- Je hoeft niet altijd rechtstreeks te vragen naar de kinderwens, maar benoem wel dat een goede voorbereiding belangrijk is bij een toekomstige zwangerschap.
- Een goede gespreksopening is bijvoorbeeld bij het voorschrijven van medicatie of anticonceptie en het bespreken van leefstijlriscio's (zie de achterzijde voor meer tips).

STAP 4

#### GEEF KORTE ADVIEZEN MEE

- Wees alert op voorgeschreven (chronische) medicatie.
- Adviseer foliumzuur bij een actieve kinderwens.
- Stimuleer zowel mannen als vrouwen om op tijd te stoppen met roken.
- Adviseer om het gebruik van alcohol al vóór de zwangerschap te vermijden.
- Stimuleer het bereiken van een gezond gewicht al vóór de zwangerschap.
- Verwijs naar de website: [www.wokewomen.nl](http://www.wokewomen.nl) voor meer informatie.

LET'S MAKE FUTURE BABIES STRONG!  
GO TO WOKEWOMEN.NL

WOKÉ  
WOMEN  
COLLECTIVE FOR FEMALE STRENGTH

## TOOLS & TIPS

### KINDERWENS & PRECONCEPTIEZORG

TIPS

#### HOE KUN JE EEN KINDERWENS BESPREEKBAAR MAKEN?

- Richt je op alle vrouwen en mannen in de vruchtbare leeftijd.
- Bedenk dat het bespreken van een mogelijke kinderwens heel normaal is.
- Bespreek leefstijl als een vast onderdeel van elk consult.
- Je hoeft niet altijd rechtstreeks naar de kinderwens te vragen, maar benoem wel de mogelijkheid voor preconceptie zorg: "Mocht u nu of in de toekomst een kinderwens hebben, weet dan dat u al vóór de zwangerschap voor advies op een kinderwensconsult terecht kunt".
- Verwijs naar de website: [www.wokewomen.nl](http://www.wokewomen.nl) voor meer informatie.

BESPREKEN

#### WANNEER KAN JE DE KINDERWENS TER SPRAKE BRENGEN?

- Bij de intake van nieuwe patiënten
- Bij het bespreken van complicaties in de vorige zwangerschap
- Bij het voorschrijven en/of uitgeven van medicatie
- Bij het bespreken van een chronische ziekte
- Bij het bespreken van erfelijke factoren
- Bij het bespreken van leefstijlfactoren: roken, alcohol, drugs, overgewicht
- Bij het geven van dieet- en/of beweegadviezen
- Bij het voorschrijven en/of uitgeven van anticonceptie of het verwijderen van een spiraaltje
- Bij het maken van een uitstrijkje
- Bij (het testen op) soa's
- Bij het bespreken van psychische klachten
- Bij het bespreken van gezinsproblematiek

INFO

#### MEER INFORMATIE VOOR AANSTAANDE OUDERS

- [www.wokewomen.nl](http://www.wokewomen.nl)
  - [www.zwangerwijzer.nl](http://www.zwangerwijzer.nl)
  - [www.strakzwanger.nl](http://www.strakzwanger.nl)
  - [www.nietofwelzwanger.nl](http://www.nietofwelzwanger.nl)
  - [www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl)
  - [www.deverloskundige.nl](http://www.deverloskundige.nl)
  - [www.geboortezorgsalland.nl](http://www.geboortezorgsalland.nl)
  - [www.pregnant.nl](http://www.pregnant.nl)
- Dé 10 dingen die alle aanstaande ouders moeten weten  
Persoonlijke vragenlijst en risico-inventarisatie  
Leesbare informatie over alle onderwerpen  
Speciaal voor jongeren onder de 25 jaar  
Initiatief van het Nederlands Huisartsen Genootschap (NHG)  
Initiatief van de beroepsorganisatie van verloskundigen (KNOV)  
Informatie over de geboortezorg in de regio Deventer  
Informatie over geneesmiddelen en de zwangerschap

TOOLS

#### TOOLS VOOR PROFESSIONALS

- [www.zwangerwijzer.nl](http://www.zwangerwijzer.nl)
- NHG standaard Preconceptie zorg
- Preconceptie Indicatie Lijst (PIL)

LET'S MAKE FUTURE BABIES STRONG!  
GO TO WOKEWOMEN.NL

WOKÉ  
WOMEN  
COLLECTIVE FOR FEMALE STRENGTH

## WAKE UP **SMART** (FUTURE) MAMA!

### Hebben jullie een kinderwens? Nu of in de toekomst?

Met de juiste kennis kun je ervoor zorgen dat jullie kindje, nu en in de toekomst, geen onnodig risico loopt.

Check onze 10 checkpoints voor de start van een gezonde zwangerschap op [www.wokewomen.nl](http://www.wokewomen.nl) of maak een afspraak bij een van de verloskundigenpraktijken in Deventer.

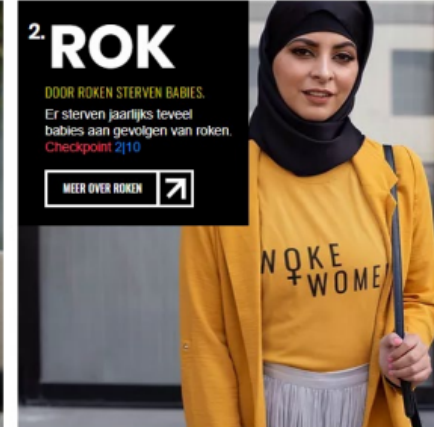
LET'S MAKE FUTURE BABIES STRONG!  
GO TO [WOKEWOMEN.NL](http://WOKEWOMEN.NL)

WOKE  
+WOMEN  
WOMEN EN KINDEREN

**1. FOL**  
SLIK IEDERE DAG FOLIJUMZUUR.  
Geef je kind een sterk brein, slik iedere dag foliumzuur.  
Checkpoint 1|10  
[MEER OVER FOLIJUMZUUR](#)



**2. ROK**  
DOOR ROKEN STERVEN BABIES.  
Er sterven jaarlijks teveel babies aan gevolgen van roken.  
Checkpoint 2|10  
[MEER OVER ROKEN](#)



**3. FAM**  
FAMILIEGENEN ZIJN BELANGRIJK.  
In bijna iedere familie zit wel iets van erfelijke ziekten.  
Checkpoint 3|10  
[MEER OVER FAMILIEGENEN](#)



**4. VOE**  
VOEDING VOOR GEZOND GEWICHT.  
Jouw gewicht beïnvloedt het (latere) leven van je kindje.  
Checkpoint 4|10  
[MEER OVER VOEDING](#)



# BOOSTERSESSIES



**Woke Women - Collective for Female Strength**  
Gesponsord · 🌐

Weet jij wat je kunt doen als je stopt met anticonceptie? En ken jij onze 10 checkpoints voor een gezonde start van ...[Meer weergeven](#)



**Woke Women®**  
+ @Zoetermeer

**Woke Women® nu ook in Zoetermeer!**  
Plan een Woke Women® consult bij ee...

1  
2  
3

**Woke W Zoetern**  
Plan een

👍 Vind ik leuk    💬 Opmerking plaatsen    ➦ Delen

# DE APROPOS-II STUDIE

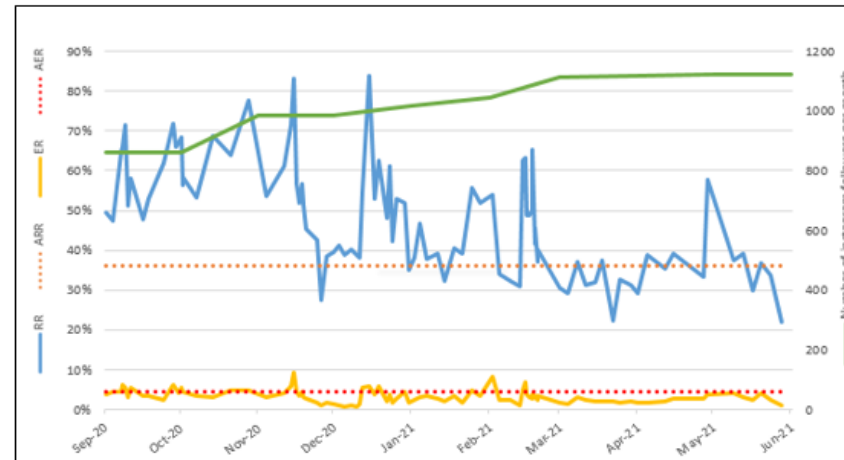


Figure 2a, Instagram

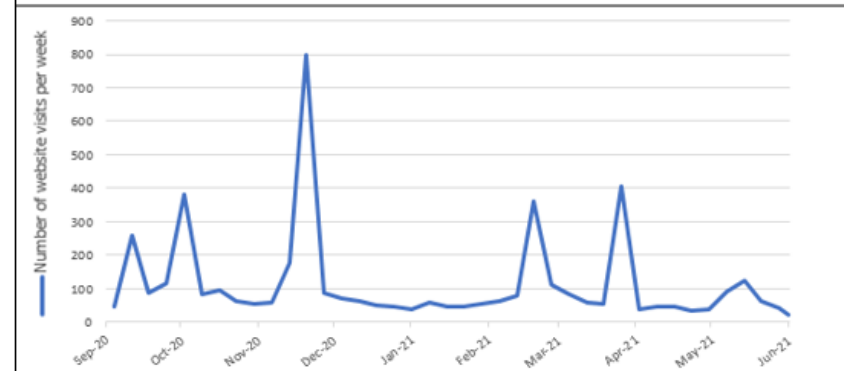


Figure 2b, Website

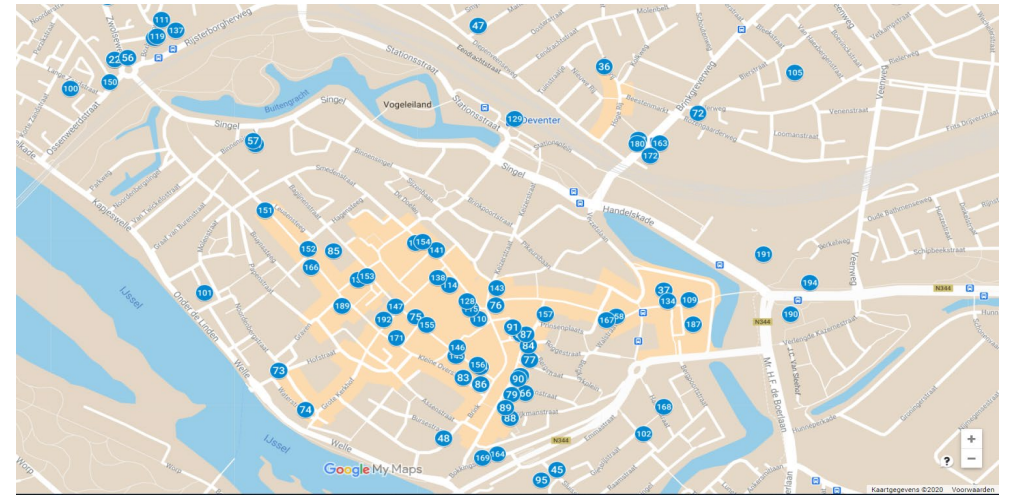
RR= Reach Rate, ARR= Aimed Reach Rate, ER= Engagement Rate, AER= Aimed Engagement Rate

|            |   |   |   |  |  |  |   |  |  |   |
|------------|---|---|---|--|--|--|---|--|--|---|
| Barneveld  | C |   |   |  |  |  |   |  |  | B |
| Deventer   |   | C |   |  |  |  |   |  |  | B |
| Zoetermeer |   |   | C |  |  |  |   |  |  | B |
| Amersfoort |   |   |   |  |  |  | C |  |  | B |

C = campaign week; B = booster session

# ZES GELEERDE LESSEN

1. Betrek de doelgroep intensief bij het ontwikkel- en distributieproces van de campagne.



2. Het gebruik van social media blijkt een effectief en laagdrempelig communicatiemiddel te zijn om de doelgroep in alle gemeenten tegelijk te bereiken.



woke\_women\_nl [Edit Profile](#)

187 posts 1,115 followers 741 following

Wake Up Smart Mama's!  
Medical & Health

- Collectief voor en door vrouwen
- Info, tips en advies voor jouw kindervens
- Kennis over het vrouwelijke lichaam, je vruchtbaarheid en zwangersc

[wokewomen.nl](#)

DEVENTER ZOETERME... AMERSFO... BARNEVELD FEIT OF FA... QUIZ

## ZES GELEERDE LESSEN

3. Organiseer om de paar weken booster-sessies in alle gemeenten om de campagne goed zichtbaar te houden.



4. Zet lokale ambassadeurs/rolmodellen in om de gewenste doelgroep te bereiken.



## ZES GELEERDE LESSEN

- De betrokkenheid van de gemeente vergroot het draagvlak voor de campagne en maakte de afzender van de campagne duidelijker en krachtiger.

- Stem de campagne lokaal af op elke gemeente, aangezien elke regio verschillende populaties vertegenwoordigt, met verschillende uitdagingen op het gebied van de gezondheidszorg.



# DANK VOOR JULLIE AANDACHT

