

House of Care laat kraamverzorgenden slapen

's Nachts je bed uitgebeld kunnen worden om te assisteren bij een bevalling. Hét recept voor slaapproblemen. Bij kraamzorgbureau House of Care in Nieuw-Venep beslissen kraamverzorgenden zélf of ze de wacht in gaan.

Op het kantoor van House of Care drinkt Mieke Zwijnenberg (38) deze maandagochtend een kop koffie. Haar witte uniform heeft ze al aan, klaar om naar het gezin te gaan dat een paar dagen geleden baby Ted verwelkomt heeft. Ze ziet er uitgerust uit en is benieuwd naar de baby die ze voor het eerst gaat ontmoeten. Een jaar geleden zat ze er heel anders bij. Toen ze nog 's nachts uit bed gebeld kon worden om te assisteren bij een thuisbevalling. En vervolgens dagen moest bijslapen. 'Alleen al het idee dát ik gebeld kon worden, zorgde ervoor dat ik erg licht sliep', vertelt Mieke. 'Op het moment dat die telefoon ging, kreeg ik zo'n dosis adrenaline dat ik er zelfs misselijk van werd. Binnen een kwartier moest ik dan vertrekken. Van rust ging ik dus naar stress. Eigenlijk sta je dan qua energie al met 1-0 achter.' Een nachtwacht werd in de oude situatie gevolgd door reguliere zorg overdag in hetzelfde gezin. 'Als ik dan om drie uur 's middags thuiskwam, was ik altijd doodmoe. Terwijl mijn drie kinderen alweer op mij stonden te wachten. Om vitaal te blijven ging ik de eerste dagen na zo'n nachtwacht tegelijk met de kinderen om half negen naar bed.'

Win-win

Dat is verleden tijd. Met het oprichten van de "partus poule" kiezen de kraamverzorgenden er zelf voor of ze nog nachtwachten willen draaien. En zo ja, op welke dag. 'De partus poule is opgezet door vijf kraamzorgbureaus in de regio Haarlem-Haarlemmermeer. Met als doel het tekort aan gespecialiseerde verpleegkundigen in het ziekenhuis op te vangen', vertelt Laurinda Griekspoor, eigenaar van House of Care. 'Deze kraamverzorgenden kiezen er zélf voor om poliklinische en thuisbevallingen te begeleiden, ook 's nachts.'

'Een win-winsituatie voor iedereen', vertelt een enthousiaste Laurinda. 'Deze groep ontlast het verpleegkundig personeel in het ziekenhuis en ze leveren meer kwaliteit, omdat ze vaker bij een bevalling ingezet worden dan voorheen. En daarbij is het een enorme verlichting voor al die kraamverzorgenden die geen nachtwacht willen doen.'

Balans teruggevonden

Wat blijkt? Degenen die voor de partus poule kiezen, kunnen de nachtwachten beter aan en ervaren minder slaapproblemen. →



'Kraamverzorgenden kiezen zelf'

Laurinda Griekspoor, eigenaar van House of Care

'Ik kwam altijd
doodmoe thuis'



De kraamverzorgenden die nu alleen nog overdag werken, hebben de balans in het leven teruggevonden. Mieke opgelucht: 'Ik heb geen slaapproblemen meer en voldoende ruimte om bij te komen van het werk in de gezinnen. Ik ben een gevoelig type. Daardoor zuig ik alles op wat er in een gezin gebeurt. De ruimte om dat los te laten, heb ik nu terug.' Laurinda is trots op de samenwerking tussen de verschillende kraambureaus binnen de partus poule. 'We hebben een enorme stap gezet als het gaat om goed werkgeverschap. Dat is gelukt door de samenwerking te zoeken met de concurrent. Dat is natuurlijk best bijzonder.' Goed zorgen voor je werknemers, is sowieso het credo van Laurinda. 'Hoe beter de kraamverzorgenden in hun vel zitten, hoe beter de zorg is. Daarmee kunnen wij als bureau het verschil maken.' Ze doet er dan ook alles aan om haar medewerkers, zo'n 25 kraamverzorgenden, twee planners en een consulente op kantoor, zo vitaal mogelijk aan het werk te houden.

Twee jaar geleden startte House of Care een vitaliteitstraject met als thema's beweging, voeding, slaap en mentale kracht. Laurinda: 'Ik zag dat kraamverzorgenden na acht dagen werken op hun eerste vrije dag hun hele huis gingen schoonmaken. Zo rust je natuurlijk niet uit. Ik wilde hen stimuleren om beter voor zichzelf te zorgen.'

Avondwandeling

Tijdens het vitaliteitstraject bleek dat veel kraamverzorgenden kampen met slaapproblemen. Ook Rianne Seerden, die de planning doet bij House of Care. 'Als planner was ik altijd aan het puzzelen, soms zelfs 's nachts. Als ik bijvoorbeeld iemand om een uur 's nachts had ingezet voor een thuisbevalling, wist ik dat ik daarna niemand meer had om te bellen. Met die stress ging ik dan slapen, ondertussen hopen dat niemand meer zou bevallen die nacht.'



'Ik mopperde wel, maar dat was het dan'

Rianne Seerden, planner

Tijdens het vitaliteitstraject kregen de kraamverzorgenden tips om hun slaap te verbeteren. Niet met een dosis adrenaline in het lichaam gaan slapen bijvoorbeeld. Mieke heeft daarom een avondwandeling op haar agenda gezet. 'Tijdens mijn werk raak ik moeilijk fysieke energie kwijt. Nu ga ik na het eten een uurtje wandelen, ontspan en kan daarna rustig gaan slapen. Al blijft het een gevecht om die wandeling prioriteit te geven.' Rianne en Laurinda proberen elke middagpauze naar buiten te gaan. 'Als je 's middags daglicht en dus vitamine D opsnuift, maak je 's avonds beter melatonine aan. Daardoor slaap je makkelijker in', weet Laurinda. Rianne: 'Ik sport vaker om mijn hoofd leeg te maken. Wat lastig is als je werk 24/7 doorgaat.'

Ervaringen delen

Een mooie bijkomstigheid van het traject was het delen van ervaringen. Mieke: 'We hebben natuurlijk een solistisch beroep en zien elkaar maar een paar keer per jaar tijdens teambijeenkomsten of bijschouwingen. Dan heb je het niet meteen over slaapkachten. Zeker niet over de effecten op je privéleven. Het was fijn om van elkaar te horen dat anderen ook slaapkachten hadden.'

Rianne: 'Het hoort er bij, is vaak de gedachte, dus dan zeg je er maar niets over.' Volgens Mieke accepteerde iedereen de situatie.

'Er was ook geen oplossing. Ik mopperde weleens, maar dat was het dan ook. Thuis was ik wel ongezellig, maar dan zei ik tegen mijn man en kinderen: "Laat me maar even met rust, morgen gaat het weer." ' Het onderwerp staat nu elke vergadering standaard op de agenda. Ook al is het gros van de kraamverzorgenden verlost van de nachtwachten én de slaapproblemen. Zoals Mieke. Energiek staat ze op, baby Ted wacht op haar. ✓

Benieuwd naar de ervaringen van een kraamverzorgende die geen moeite heeft met avond- of nachtdiensten? Lees dit verhaal op [izz.nl/verhalen](https://www.izz.nl/verhalen)

