



Anne-Claire Musters (links) en Martine Wassen (rechts) begeleiden samen een bevalling.

Bevallen met een VR-bril: ‘Mijn weeën leken korter en minder pijnlijk!’

Lagere pijnscores, minder angst en meer ontspanning. Gynaecologen van ziekenhuis Zuyderland zien virtual reality als een prachtige nieuwe optie voor pijnbestrijding. Ze ontwikkelen een app en doen verder onderzoek.

Tekst: Eveline van Herwaarden

Een jaar of twee geleden las gynaecoloog Martine Wassen een artikel over het toepassen van virtual reality (VR) bij kinderen in een brandwondencentrum. Bij pijnlijke verbandwissels blijkt VR af te leiden en pijnscores sterk te reduceren. Wassen, die promoveerde op effecten van de ruggenprik op de uitkomst van de bevalling, kreeg het niet uit haar hoofd. “Ik dacht: ‘hier moeten we iets mee.’ We zien in ons vak het aantal verzoeken om pijnstilling toenemen. Steeds meer vrouwen ervaren angst rond de bevalling. Wellicht zou VR ook in de verloskunde kunnen werken?” Toen een eerste subsidieaanvraag lacherig werd afgewezen, kocht ze zelf een VR-bril om wat te experimenteren. Tot ze in contact kwam met ‘de jongens’ van SyncVR Medical, die al betrokken waren bij een project op de operatiekamers van Zuyderland. Ze waren meteen enthousiast. Wassen had ook Anne-Claire Musters, arts-assistent gynaecologie en obstetrie, aan boord en zo ontstond een enthousiast team. Na diverse brainstormsessies, over hoe VR-begeleiding rond de bevalling eruit zou kunnen zien, kwam het vorig jaar tot de eerste testen. Vijftientig vrouwen kregen tijdens hun bevalling de VR-bril aangeboden. De resultaten daarvan waren zo veelbelovend dat samen met SyncVR Medical nu een VR-app op maat ontwikkeld wordt en de gynaecologen verder onderzoek starten op zoek naar wetenschappelijk bewijs.

Lagere pijnscore

Er is al veel ervaring opgedaan met VR in de zorg. Denk aan toepassingen bij de tandarts, tijdens hemodialyse of als voorbereiding op een operatie. Wetenschappelijk bewijs voor angst- en pijnreductie is inmiddels ruimschoots aanwezig. Maar over toepassing tijdens de bevalling was nog niets

bekend, laat staan dat er een specifieke VR-app voor bevallingen bestond. Wassen: “We zijn daarom gestart met het uitproberen van bestaande apps. Ontspannende natuurbeluiden of afleiding door een spelletje bijvoorbeeld. Ik was heel benieuwd wat zou werken, want een bevalling is toch iets heel anders dan de meeste medische ingrepen.” Om een goede indruk te krijgen van het effect dat vrouwen ervaren, werden pijn- en angstscores gemeten en diepte-interviews met alle vrouwen en hun partners afgenomen. “Los van de metingen zag je eigenlijk al dat het werkt”, vertelt Musters enthousiast. “Vrouwen vonden het een fijne afleiding en ontspanden zienderogen. ‘Ik voelde veel minder van de weeën met de VR-bril op’, zei iemand. En een ander: ‘Er gebeurde van alles om me heen in de verloskamer, zo hoorde ik achteraf, maar daar heb ik helemaal niets van gemerkt.’” Virtual reality lijkt de scherpe randjes van pijn weg te nemen en een uitstekende manier om je even af te sluiten. Musters: “Toen ook nog bleek dat vrijwel iedereen een afname van twee punten op de pijnscore had, wisten we dat we met iets veelbelovends bezig waren.”

Strand en sneeuwballen

Als grootste VR-platform voor de zorg in Europa hebben de mensen van SyncVR Medical veel ervaring met VR-toepassingen in zorginstellingen. Maar inzet van VR bij een bevalling was ook voor hen nieuw. “De vraag waar Martine en Anne-Claire mee kwamen is uniek”, zegt Robbert Brouwer, oprichter van SyncVR Medical. “Een bevalling duurt uren, bestaat uit verschillende fases en is ook nog eens een emotionele gebeurtenis. Dat kun je niet vangen in één simpele ontspanningsoefening. We beschikken wel over een uitgebreide ‘app-store’ met



*Robbert Brouwer,
oprichter van SyncVR Medical*



gevalideerde VR-apps. In overleg hebben we een aantal apps uitgekozen om te testen.” Brouwer noemt het interactieve spel ‘sneeuwballen gooien’, een effectieve afleiding bij pijnlijke ingrepen. Maar bij barende vrouwen bleek het niet aan te slaan. Ontspannen beelden van een strand waren juist een groot succes. Net als ingesproken, meditatie-achtige oefeningen. “We zagen al snel dat elke fase van de bevalling om andere beelden en begeleiding vraagt”, zegt Brouwer. “In het begin van de bevalling was er nog ruimte voor afwisseling van beelden en bewegende opnames, zoals over een waterval vliegen. In de laatste fase van de bevalling wilden vrouwen niet te veel prikkels. Een blik op een weidse omgeving werkte dan veel beter.” Hier ligt volgens Brouwer de kracht van VR. Omgevingen kunnen aangepast worden en binnen een app kun je keuzes aanbieden. Met een simpele druk op de knop klikt de gebruiker door naar een ander hoofdstuk. “Een ander sterk punt is de mogelijkheid om te herhalen”, legt hij uit. “Vind je die ademhalingsoefening prettig? Dan doe je hem gewoon nog een keer. VR is patient tailored, de patiënt heeft de regie. En ben je de bril zat, dan zet je hem gewoon af.”

Eigen regie

Het team heeft in deze kleine, kwalitatieve studie al veel geleerd. Musters: “Bij eerste bevallingen zie je bijvoorbeeld vaak paniek ontstaan als de ontsluitingsfase lang duurt. In deze fase werden vrouwen rustiger door ademhalingsoefeningen en ontspannende beelden. In latere fases zag je dat ze zich met de VR-bril beter konden afsluiten en minder pijn ervaren. Begeleiding bij de pufademhaling werkte richting het einde van de bevalling heel goed.” Vrouwen mochten de VR-bril af en toe tien minuten opzetten en krijgen de bevalling dus wel

mee. De bril zelf werd niet als vervelend ervaren en vrouwen vonden het makkelijk om hem te bedienen. Dat verbaasde de gynaecologen niet. “Het gaat om een generatie vrouwen die met de smartphone in de hand bevalt”, lacht Wassen. “Ze zijn digitaal vaardig en stonden er zonder uitzondering voor open om de VR-bril te testen.” Partners krijgen een tablet, waarop zij dezelfde beelden zien. Op die manier blijven ze betrokken bij de beleving van hun vrouw of vriendin. “Er is natuurlijk een risico dat zij zich buitengesloten voelen wanneer hun partner zich in een virtuele wereld bevindt”, zegt Musters. “Ik moet toegeven dat we daar nog geen perfecte oplossing voor hebben.” De eigen regie die vrouwen met de VR-bril ervaren is tegelijkertijd juist een sterk aspect. “Je geeft vrouwen hiermee autonomie”, aldus Wassen. “Heel belangrijk tijdens een bevalling. Daarom willen we vrouwen en hun partners ook gaan voorbereiden met behulp van VR. Het gevoel dat je controle hebt, kan veel onzekerheid en angst wegnemen.”

App ontwikkelen

Met de opgedane kennis werkt het team nu aan een app die helemaal is afgestemd op de bevalling. Naar verwachting is die app al voor de zomer beschikbaar. “We zullen een totaalpakket aanbieden, zoals wij dat altijd doen”, vertelt Brouwer. “Dat is inclusief e-learning, software die voldoet aan medische richtlijnen, desinfecteerbare VR-brillen, technische support et cetera.” Zeker is al dat de VR-app voor bevallingen uit drie fases gaat bestaan. Aansluitend bij de opstart van de bevalling met beginnende weeën, een fase van vorderende ontsluiting en heftiger weeën en de laatste fase waarin het richting persweeën gaat. Iedere fase kent een andere behoefte aan coaching en

VR-beelden. “Maar als we dit tot een succes willen maken, volstaat het niet om alleen een passende app te ontwikkelen”, zegt Wassen. “We moeten nog veel uitgebreider onderzoek doen. Zonder wetenschappelijke onderbouwing zal het geen vast onderdeel van het zorgaanbod worden. Tot we meer onderzoeksresultaten hebben, zou ik iedereen ook willen afraden om zelf met VR bij een bevalling te gaan experimenteren.”

‘Je geeft vrouwen hiermee autonomie, heel belangrijk tijdens een bevalling’

Diverse vrouwen die bij Zuyderland komen bevallen melden zich al aan. Ze hebben in de media over het onderzoek gelezen en willen de VR-bril graag uitproberen. “Maar”, zegt Musters, “we gaan nu gerandomiseerd onderzoek doen met een controle-groep. De ene groep krijgt vanaf het begin de VR-bril als extra optie aangeboden, de andere groep alleen reguliere pijnstilling. Ik kan dus niemand beloven dat die de VR-bril mag uitproberen.” Ondertussen worden ook andere mogelijkheden verkend. De onderzoekers zijn bijvoorbeeld benieuwd of VR tot betere resultaten leidt bij het draaien van stuitliggingen. Wassen: “Wellicht heeft ontspanning hier ook een positief effect. Verder willen we VR dus inzetten als voorbereiding op de bevalling. Daarbij kun je denken aan een virtuele rondleiding door de verloskamers en oefeningen die helpen om meer ontspannen de bevalling in te gaan.”

Extra optie

“Mijn grote doel is alternatieven voor medicamenteuze pijnbestrijding te bieden”, zegt de gedreven gynaecologe. Sinds ze in 2004 startte in de verloskunde zag ze het aantal ruggenprikken aanzienlijk stijgen. Dertig procent van de inzendingen naar haar afdeling betreft een verzoek tot pijnstilling. “Wanneer we VR als een serieus alternatief kunnen aanbieden, is een epiduraal of medicatie soms misschien helemaal niet meer nodig”, denkt Wassen. “Daarmee kunnen we bijwerkingen en complicaties omlaag brengen en ook nog eens besparen op kosten. Het is een innovatie die goed past in de verloskundige zorg van de toekomst.” Als de app eenmaal ontwikkeld is, zullen de kosten relatief laag zijn. Wetenschappelijk bewijs en kosteneffectiviteit zullen zorgverzekeraars over de streep moeten trekken, zodat een VR-behandeling tot de vergoede zorg gaat behoren en voor iedereen in Nederland beschikbaar wordt. Niet alleen in het ziekenhuis, maar ook voor thuisbevallingen. Wassen: “Wat ik voor ogen heb, is het aanbieden van VR als een extra keuzemogelijkheid voor zwangere vrouwen. In het bevallingsplan zou je bijvoorbeeld kunnen afspreken dat je eerst de VR-bril probeert en pas voor medicatie of een ruggenprik kiest als je het toch niet draaglijk vindt.” De belangstelling is groot, ook vanuit het buitenland. Diverse verloskundigen en gynaecologen, maar ook psychologen en bevalcoaches hebben Zuyderland al benaderd. Musters sluit af: “Ook onder vrienden die nu kinderen krijgen merk ik dat het aanspreekt. Door al die belangstelling, en wat we bij de bevallende vrouwen waarnemen, denk ik dat VR weleens een nieuwe ‘heilige graal’ in de verloskunde zou kunnen zijn.” ■

