



16-09-2014

VEEL betere kwaliteit van zorg

Rapport resultaten Freya

Freya

Vereniging voor mensen met vruchtbaarheidsproblemen

Geschreven door:

Bianca De Bie, Femke Jansen, José Knijnenburg

VEEL betere kwaliteit van zorg

Freya

Auteurs: Bianca De Bie en Dr. Femke Jansen, José Knijnenburg

Inleiding

De deelnemende patiëntenorganisaties aan dit samenwerkingsproject willen systematisch en structureel ervaringen van patiënten inzetten, onder meer om vroege herkenning en erkenning van de ziektebeelden te bevorderen en zo de kwaliteit van zorg en maatschappelijke participatie te verbeteren. De verkregen informatie helpt bij het innemen van een effectievere rol van patiëntenorganisaties als derde partij en een verbeterde positie van individuele patiënten. Voorliggend project is hierbij niet alleen gericht op het sterker dan voorheen expliciteren van de inbreng van patiënten in de zorg, maar ook op bewustwording van patiënten en mogelijke patiënten. Een grotere alertheid bij (mogelijke) patiënten voorkomt bijvoorbeeld (zorg)kosten die worden gemaakt door te late herkenning en diagnose bij sommige ziekten. Daarnaast ziet Freya het als haar taak om patiënten te motiveren om zelf hun vruchtbaarheidsprobleem te managen, op medisch, sociaal, relationeel en arbeidstechnisch gebied.

Onderzoek methode

Om een duidelijk beeld te krijgen van alle gegevens die we wilden onderzoeken hebben we in eerste instantie gezocht naar een goede online onderzoekstool. Hiervoor hebben we SurveyMonkey gekozen. Deze tool wordt door veel onderzoeksbureaus en universiteiten gebruikt. Het voordeel van deze methode is dat je het onderzoek op verschillende manieren kunt verspreiden en inzetten.

Als basis voor de ontwikkelde vragenlijst is onder andere gekeken naar de Netwerkrichtlijn Subfertiliteit (gezamenlijk ontwikkeld door bij fertiliteitszorg betrokken beroepsverenigingen) en de kwaliteitscriteria voor fertiliteitszorg van Freya. In een focusgroep zijn ervaren probleempunten verzameld. De vragenlijst is op verschillende manieren verspreid onder fertiliteitspatiënten. Hiervoor hebben we met name de sociale media en de website ingezet. De vragenlijsten van de Endometriose Stichting en van Freya waren direct aan elkaar gekoppeld omdat er overlap is in de doelgroep. Ze konden wel ieder afzonderlijk worden ingevuld.

De vragenlijst bestond uit maximaal 223 vragen. Hierin zit een logica redentatie verwerkt dus niet iedere respondent kreeg alle vragen te zien. Welke vragen getoond werden was afhankelijk van gegeven antwoorden. De data werden geanalyseerd met SPSS 22.

Onderzoeksresultaten

Op de verschillende oproepen zijn 1233 respondenten gestart met het invullen van de vragenlijsten, 789 respondenten hebben minimaal 1 vragenlijst volledig ingevuld. (Respondenten die de vragenlijst(en) onvolledig hebben ingevuld zijn niet meegenomen in de analyse.)

Van de 789 respondenten zijn er 464 begonnen met de vragenlijst van Freya. Van de 320 respondenten die als eerste kozen voor de vragenlijst van de Endometriose Stichting hebben 126 mensen vervolgens de vragenlijst van Freya ingevuld.

Totaal 590 personen vulden de Freya vragenlijst volledig in.

Demografie

De vragenlijst van Freya is vooral ingevuld door vrouwen (97,8%), maar ook door een klein aantal mannen (2,2%). De gemiddelde leeftijd is 34,5 ($\pm 5,5$) jaar.

De vragenlijst is zowel in Nederland als België onder de aandacht gebracht, 96,6% van de reacties komt uit Nederland. De grootste groep respondenten komt uit Zuid- (15,8%) en Noord- Holland (19,8%), de kleinste groep uit Zeeland (1,1%).

Het opleidingsniveau van de respondenten ligt vrij hoog, een klein gedeelte heeft alleen middelbare school (2,6%) gedaan, een grotere groep LBO/MBO (32,5%) de grootste groep is hooggeschoold HBO (41,9%) en universitair (22,2%). De overgrote meerderheid van de respondenten heeft werk, waarvan 42,4% fulltime en 45% parttime. Van deze parttimers is 2,6% om gezondheidsredenen parttime aan het werk.

Kinderwens

Van de respondenten heeft het grootste deel een actieve kindwens sinds 2010 of later. Gemiddeld sinds 2009 (range 1987-2014).

Inhoudsopgave

Inleiding	2
Onderzoek methode	2
Onderzoeksresultaten	3
<i>Demografie</i>	3
<i>Kinderwens</i>	3
VEEL resultaten in vogelvlucht	5
De vragen en antwoorden uit de enquête	7
Achtergrondgegevens van de respondenten	7
Verwekkingsmethoden van de kinderen	8
Zwangerschapsverlies	9
Kwaliteit van leven	10
Lidmaatschap van Freya	11
Gebruik van ovulatietesten	12
De huisarts	15
De specialist	22
De diagnose bij de man	25
De diagnose bij de vrouw	28
PCOS (Poly Cysteus Ovarium Syndroom)	29
Prematuur Ovariële Insufficiëntie/Prematuur Ovarieel Falen	31
Welke vruchtbaarheidsbehandelingen	33
Kliniekeuze en overstappen	36
Behandelplan en -team	40
Kostenoverwegingen	43
Partnerrelatie	44
Seksualiteit	45
Werk en vruchtbaarheidsbehandelingen	48
Impact op je dagelijks leven	49
Contact met lotgenoten	50
Opties om kindwens te vervullen	52
Stoppen met behandelen	53
Leefstijl	54

VEEL resultaten in vogelvlucht



In deze tabel vindt u een overzicht van (opvallende) uitkomsten en cijfers:

Algemeen	
	590 personen vulden de Freya vragenlijst volledig in De gemiddelde leeftijd van de respondenten is 34,5 ($\pm 5,5$) jaar
V111.	Respondenten hebben actieve kinderwens gemiddeld sinds 2009 (range 1987-2014).
V112.	67% van de respondenten zit in onderzoeks- en behandelfase, 17% heeft minimaal 1 kind, 11% is definitief kinderloos
V113.	2% van de groep 'kinderloos en uitbehandeld' heeft nooit een behandeling ondergaan
V114.	Van de 174 geboren kinderen bij 135 respondenten was 24% het resultaat van een spontane zwangerschap
V115.	35% had een miskraam, gemiddeld aantal miskramen 2,0 (range 1-20)
V117.	Gemiddeld is de kwaliteit van leven 7,3 ($\pm 1,4$), uitsplitsing levert een significant verschil op
Ovulatietesten	
V121.	Aantal menstruatiecycli gevolgd met een ovulatietest 7,4 ($\pm 7,8$)
V122.	Aantal ovulatietesten per cyclus 5,7 ($\pm 3,8$)
V123.	Aantal maanden vanaf start kinderwens begonnen met ovulatietest 10,4 ($\pm 10,9$)
Huisarts	
V111.	Leeftijd bij start actieve kinderwens 28,4 ($\pm 4,3$)
V127.	naar de huisarts 29,3 ($\pm 4,6$) (Range 16-48)
V130.	Huisarts (bezoek gemiddeld in 2010) lijkt weinig vragen te stellen
V131.	61% is tevreden over eerste consult bij huisarts, 26% neutraal, 12% ontevreden
V134.	64% werd in 1 ^e huisartsconsult doorverwezen, slechts 30% van patiënten
V136.	antwoordde dat zelf een keuze voor een ziekenhuis konden maken
V138.	Op moment van de enquête was nog maar 44% tevreden over de huisarts, 42% neutraal, 14% ontevreden.
Specialist	
V139.	De gemiddelde tijd tussen eerste consult bij de huisarts en eerste consult bij de specialist was 3,1 maanden ($\pm 5,8$).
V140.	65% zocht voor het eerste consult bij de specialist naar info op internet
V144.	72% was tevreden over het eerste consult, 17% neutraal, 10% ontevreden
V145.	Gemiddeld zaten er tussen het eerste consult bij de specialist en de start van een vruchtbaarheidsbehandeling 6,8 ($\pm 7,4$) maanden (range 0-52mnd)
Diagnose man	
V147.	Gemiddeld werd er 4,6 ($\pm 2,2$) keer zaadonderzoek gedaan bij een man (range 1-18). De huisarts liet in 49,4% geen zaadonderzoek verrichten.
V149.	19% van de mannen rookt
V151.	38% van de mannen wordt doorgestuurd naar een andere specialist dan de gynaecoloog
V152.	43% van de mannen krijgt tips voor verbetering van zaadkwaliteit, 43% niet
Diagnose vrouw	
V153.	Bij 27% is geen oorzaak gevonden
PCOS	
V154.	Ruim 20% heeft (vermoedelijk) PCOS,
V155.	daarvan heeft 29,4% geen uitleg gekregen wat PCOS inhoudt
V156.	slechts 15,2% weet iets over de lange-termijn-gezondheidsrisico's
V157.	slechts 4,7% krijgt controles buiten de vruchtbaarheidsbehandelingen om

POF	
V158.	22 respondenten met een gemiddelde leeftijd van 33,6 jaar zijn (vermoedelijk) vervroegd in de overgang
V160.	46% van die 22 weet totaal niet dat er gezondheidsrisico's zijn en nog eens 20% weet ook niet wat de lange-termijn gevolgen kunnen zijn.
V161. V162.	Bij slechts 5 personen is een botmeting verricht en 18% weten niets over de voor- en nadelen van hormoongebruik i.v.m. POF
Kliniekkeuze	
V165. V168.	41% (n=177) is in meer dan één kliniek geweest voor vruchtbaarheids-problemen, daarvan was 54% in verband met doorverwijzing, 42% eigen keus
V169.	Nog eens 26% (n=46) ging nog naar een derde kliniek; waarvan 44% wegens doorverwijzing, 57% eigen keus. Daarvan gingen 13 personen naar meer dan drie klinieken.
Behandelplan en team	
V175.	Bij 55% was er geen sprake van gedeelde besluitvorming
V177.	30% weet niet of er een behandelplan is of wat er in staat
V178.	81% is tevreden over het behandelteam, 14% neutraal, 5% ontevreden
V180.	26,2% is niet op de hoogte hoe ze contact met het behandelteam kunnen opnemen bij (acute) problemen buiten kantooruren
V179.	De door de arts meest genoemde leefstijlfactoren zijn: slikken foliumzuur (86% - dus 14% niet!), gezonde voeding (55%), alcohol (58%), roken man (50%)
Relaties, intimiteit, seksualiteit	
V182.	Bijna 55% geeft aan dichter bij elkaar te zijn gekomen
V183.	43% heeft geleerd beter naar elkaar te luisteren en met elkaar te praten, maar 51% zegt ook dat de een veel meer behoefte heeft aan praten. Gelukkig kan 48% ook soms samen lachen over de dingen die ze meemaken.
V185.	Het gemiddelde aantal keren dat men gemeenschap had voor de start van de kinderwens: 8 per maand. (range 0-40)
V186.	41% stemt direct de timing van gemeenschap af op de vruchtbare periode; 40% doet dat na enkele maanden, 5% na bezoek aan huisarts, 14% niet
V187.	Bij 32% is er geen sprake van verandering van de frequentie van gemeenschap, bij 39% wordt deze hoger en bij 29% lager
V188.	Zin in seks blijft hetzelfde bij 28% van de vrouwen en bij 63% van de mannen
Werk en vruchtbaarheidsbehandelingen	
V191.	19% heeft (nog) niets verteld op het werk
V193.	14% loopt tegen problemen aan bij het vrij krijgen
Impact op dagelijks leven	
V194.	78% zegt dat hun kijk op het leven is veranderd; 69% zegt dat de kinderwens hun leven beheerst(e) en 61% zegt dat het leven een tijdje stil staat/stond, andere dingen moesten wijken; 43% had niet gedacht behandelingen te willen ondergaan voor een kindje; 86% vindt dat familie/vrienden hun best doen om te steunen, maar 64% vindt ook dat familie/vrienden het soms moeilijk maken door hun (goedbedoelde) adviezen.
V195.	58% heeft wel eens contact met lotgenoten, 28% zoekt dat bewust niet
V198.	21% zegt dat ze alle mogelijkheden willen benutten voor invulling van de kinderwens
V199.	Belangrijkste overwegingen om te stoppen met behandelen zijn de fysieke en emotionele belasting en de mening van de partner
Leefstijl	
V200.	7,5% van alle vrouwen en 16,6% van de mannen rookt (nog)
V204.	29% van alle vrouwen drinkt nooit alcohol en dat geldt voor 12% van de mannen; 22% van de vrouwen is gestopt omdat ze zwanger wilde worden
V216.	Van de 597 respondenten slikten 37 vrouwen geen foliumzuur bij start kinderwens
V220.	34% noemde zelf nog div. andere leefstijlwijzigingen omdat ze zwanger wilde worden

De vragen en antwoorden uit de enquête

Achtergrondgegevens van de respondenten

111. In welk jaar startte je met proberen je kinderwens te vervullen?

Beantwoord: 609 Overgeslagen: 186

De gemiddelde leeftijd van de respondenten was op het moment van starten 28,4 ($\pm 4,3$) jaar. De antwoorden liggen tussen 1989 en 2014. Bij een derde is het meer dan 5 jaar geleden dat ze gestart zijn.

1987-1999: 17

2000-2009: 229

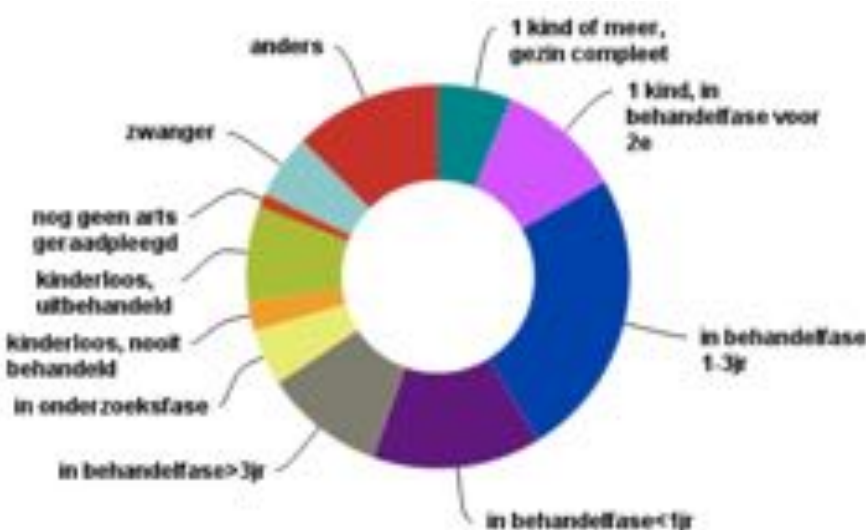
2010-2011: 200

2012-2013: 151

weet niet meer: 12

112. In welk stadium bevind je je nu?

Beantwoord: 609 Overgeslagen: 186



Van de 609 respondenten bevindt 67% zich in de onderzoeks- en behandel fase. 17% heeft minimaal 1 kind en 11% is definitief kinderloos.

1 kind of meer, gezin compleet	6,2 %	38
1 kind, in behandel fase voor 2e	10,5 %	64
in behandel fase 1-3jr	24,5 %	149
in behandel fase < 1jr	14,3 %	87
in behandel fase > 3jr	10,2 %	62
in onderzoeksfase	4,8 %	29
kinderloos, nooit behandeld	2,5 %	15
kinderloos, uitbehandeld	8,0 %	49
nog geen arts geraadpleegd	1,2 %	7
zwanger	5,7 %	35
1 kind of meer, niet meer/nog niet in behandeling	6,4 %	*39
kinderloos	1,3 %	*8
Anders	4,4 %	27

* deze gemarkeerde cijfers zijn vanuit de categorie 'anders' gehaald

113. Hoe lang ben je uitbehandeld?

Beantwoord: 42 Overgeslagen: 753

Voor de groep 'kinderloos en uitbehandeld' geldt dat 43% korter dan 2 jaar geleden is gestopt met behandelen. Slechts 2% van de mensen geeft aan kinderloos te zijn en nooit een behandeling gehad te hebben.

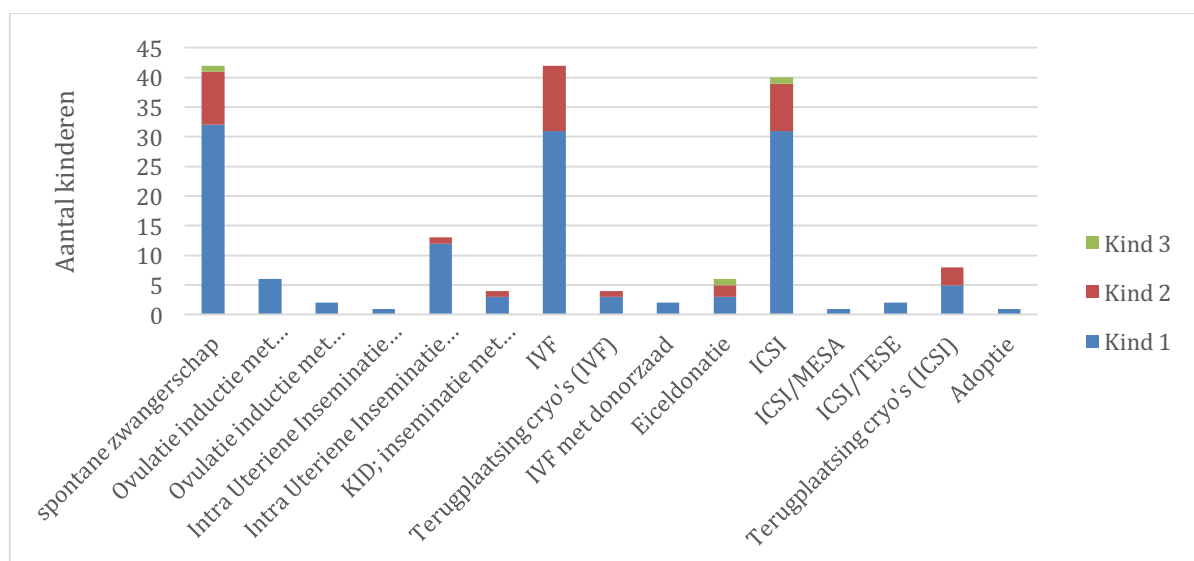
Verwekkingsmethoden van de kinderen

114. Geboren kinderen en hun verwekkingsmethode

Beantwoord: 135 Overgeslagen: 660

Bij 135 respondenten werden in totaal 174 kinderen geboren. Opvallend is het relatief hoge aantal spontane zwangerschappen (24%). Deze ontstaan soms terwijl mensen nog in afwachting zijn van een behandeling, maar ook gaven sommige mensen aan dat ze uiteindelijk na het beëindigen van het behandeltraject of na afvallen spontaan zwanger werden. Er kan ook sprake zijn van secundaire subfertiliteit, waarbij het eerste kind door een spontane zwangerschap is verwekt, maar er fertiliteitsproblemen zijn bij de wens naar een tweede kindje.

	Aantal	Waarvan spontaan
1 ^e kind	135	32
2 ^e kind	36	9
3 ^e kind	3	1
4 ^e kind	0	0
Totaal	174	42



Zwangerschapsverlies

115. Heb je wel eens een miskraam gehad?

Beantwoord: 585 Overgeslagen: 210

Een relatief hoog aantal miskramen wordt gemeld; maar liefst 207 (35%) van de 585 respondenten die deze vraag beantwoordden maakten 1 of meer miskramen door. In de categorie 6 of meer miskramen werden aantallen genoemd van 6, 8, 10, 15 tot zelfs 20.

miskramen	% respondenten die een miskraam heeft gemeld	Aantal reacties
1x	53,6%	111
2x	22,2%	46
3x	14,5%	30
4x	3,8%	8
5x	1,9%	4
6 of meer	3,8%	8

We noemen zwangerschapsverlies tot en met de 12^e zwangerschapsweek een miskraam.

116. Heb je wel eens een doodgeboren kindje gehad?

Beantwoord: 584 Overgeslagen: 211

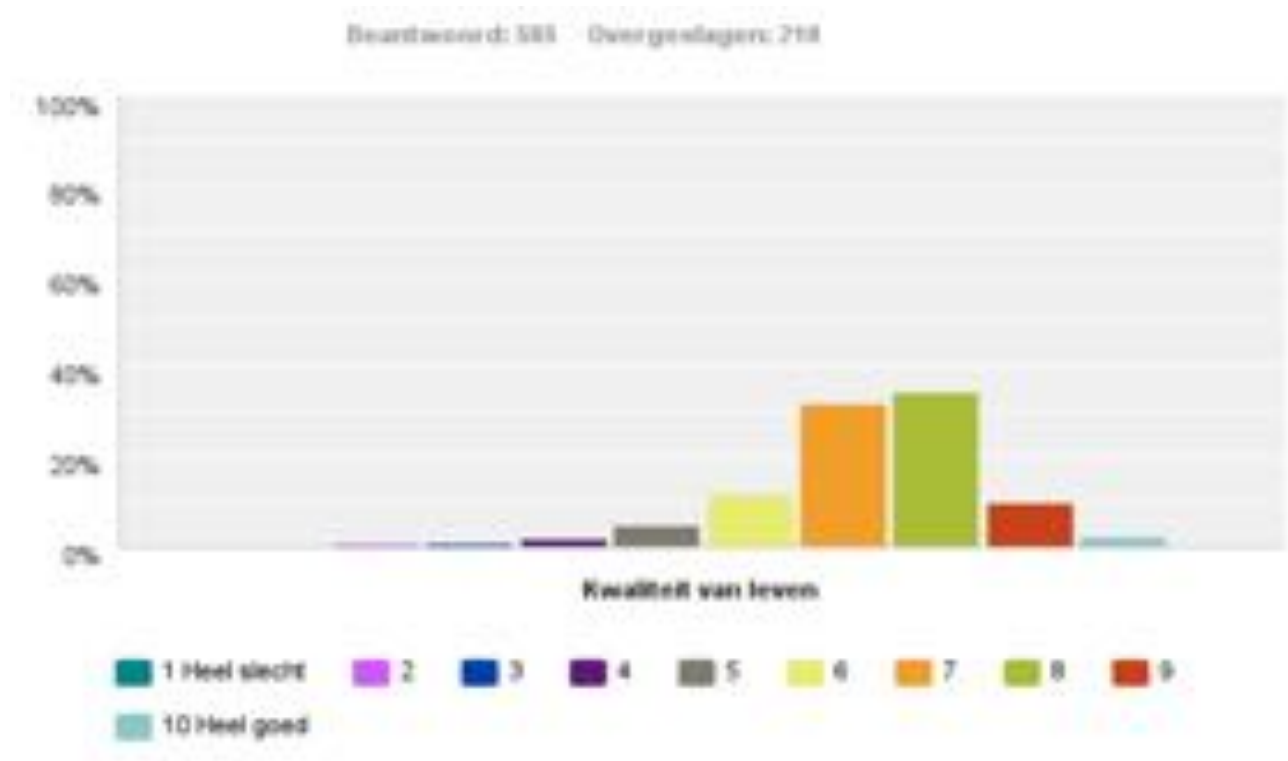
Naast de vele miskramen verloren 9 mensen een kindje verderop in de zwangerschap en 3 personen verloren 2 kindjes.

Kwaliteit van leven

Het gewogen gemiddelde cijfer voor de kwaliteit van leven op een schaal van 1-10 is gemiddeld 7,3 ($\pm 1,4$).

Dat is lager dan de door het CBS gerapporteerde cijfer 'bijna 8' van de totale bevolking. (CBS, PB14-074 | 25 november 2014)

117. Welk cijfer geef je jouw kwaliteit van leven?



Het cijfer voor kwaliteit van leven is significant ($p < 0,05$) hoger, indien er al een kind geboren is in het gezin (8,2) of als de vrouw zwanger (8,1) is ten opzichte van mensen die al langere tijd (> 1 jr) in de behandelphase zitten (6,9) of kinderloos (6,8) zijn.

118. Ben je lid van Freya?

Beantwoord: 585 Overgeslagen: 210

Slechts 138 (23,6%) van de respondenten is lid van Freya, daarnaast zijn nog eens 64 (11%) respondenten lid van de endometriose stichting .

Van degenen die nog geen lid zijn, wil 44,7% dit misschien wel worden.

119. Wil je donateur / lid worden van Freya?

Beantwoord: 415 Overgeslagen: 380

Antwoord opties	% van de respondenten	Aantal reacties
Ja, ik wil graag lid/donateur worden van Freya	1,1%	5
Misschien	44,7%	197
Nee, ik wil geen lid/donateur worden, ik heb hier geen behoefte aan.	51,2%	226
Anders, namelijk..	2,9%	13
Nog niet		
Momenteel een uitkering, maar als het financieel beter gaat staat het op de lijst		
Mogelijk later		
Opgezegd ivm zwangerschap en kindje		
Nee, wel behoefte aan maar niet de financiële middelen vanwege aankomend ontslag,,		
Had ik destijds wel gewild. te laat van gehoord		
Ben jaren donateur geweest		
Kan het niet betalen, hier is elk dubbeltje welkom		
kan het abb.geld nog niet missen		
Ben er nog niet over uit. Soms heb ik het gevoel dat mensen vaak in een negatieve spiraal blijven. Krijg er soms een "kijk ons eens zielig zijn met zijn allen" gevoel bij. Ik wil hier dus eerst meer informatie over voordat ik een beslissing neem om lid te worden, want ik wil graag weer omringd worden door positiviteit		
Wel willen maar niet in de financiële mogelijkheid		
Ik ben 10 jaar lid geweest		

Gebruik van ovulatietesten

Vrouwen die te maken hebben met een vruchtbaarheidsprobleem verbruiken vaak een heleboel ovulatietesten.

120. Heb je wel eens ovulatietesten gebruikt?

Beantwoord: 585 Overgeslagen: 210

Antwoordopties:	% van de respondenten	Aantal reacties
Ja, op advies van een arts	9%	51
Ja, op eigen initiatief	43%	254
Ja, op eigen initiatief en op advies van een arts	21%	121
Nee	27%	159
Totaal		585

121. Hoeveel menstruatiecycli volgde je (ongeveer) met een ovulatietest?

122. Hoeveel testen per cyclus gebruikte je dan meestal?

Beantwoord: 427 Overgeslagen: 368

Van de gebruikers van ovulatietesten wist zo'n 35% niet meer in hoeveel cycli en hoe vaak (per cyclus) ze ovulatietesten gebruikten.

Gemiddeld worden ovulatietesten door een vrouw gedurende 7.4 maanden ($\pm 7,7$ range 0-64) gebruikt. Per cyclus worden gemiddeld 5.7 ($\pm 3,8$ range 0-30) testen gebruikt.

Aantal gevolgde menstruatiecycli	% van de respondenten	Aantal reacties
1-2	13,1	56
3-4	16,4	70
5-9	17,8	76
10-14	8,6	37
15-19	3,3	14
20 of meer	4,9	21
Weet niet	35,3	153
Totaal		427

Per cyclus gebruikte testen	% van de respondenten	Aantal reacties
1-2	7,5	32
3-4	20,1	86
5-9	29,3	125
10-14	7,0	30
15-19	1,4	6
20 of meer	1,4	6
Weet niet	33,5	142
Totaal		427

123. Na hoeveel maanden vanaf de start van je kinderwens begon je met ovulatietesten?

Beantwoord: 427 Overgeslagen: 368

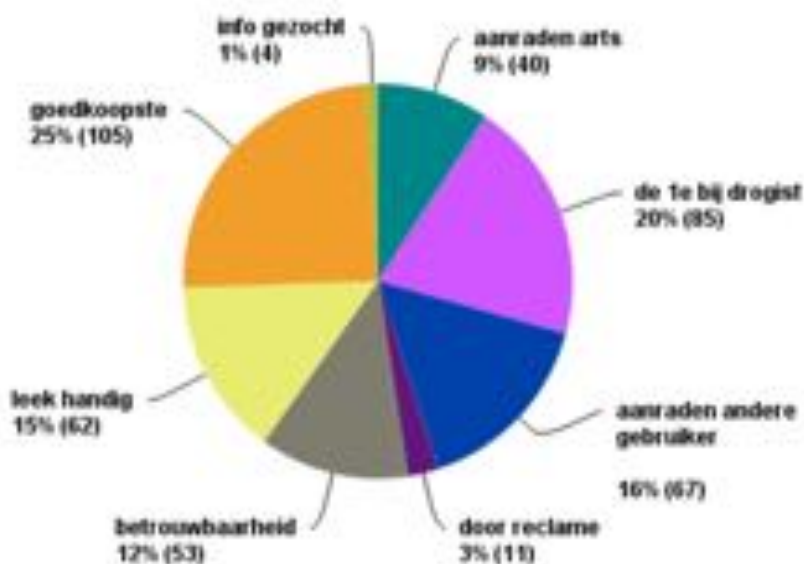
Gemiddeld begon men 10 maanden ($\pm 3,8$ range 0-72) na de start van de kinderwens ovulatietesten te gebruiken.

Aantal maanden na start kinderwens	% van de respondenten	Aantal reacties
1-3	11,0	47
4-6	18,7	80
7-9	10,5	45
10-12	7,7	33
13-18	7,2	31
19-24	3,7	16
Meer dan 24	4,4	19
Weet niet	36,5	156
Totaal		427

124. Hoe heb je een keus gemaakt voor een bepaald merk ovulatietest?

Beantwoord: 427 Overgeslagen: 368

De keuze voor een bepaalde test lijkt vooral ingegeven door de prijs, bijna 25% kiest de goedkoopste. De voorraad van de drogist bepaalt in 20% van de gevallen de keus.



Gebruik van spermatesten



Er bestaan ook zelftesten om de kwaliteit van het sperma te testen. Deze zijn echter minder in trek. De testuitslag geeft dan ook slechts een beperkt (betrouwbaar) beeld van de vruchtbaarheid van de man.

125. Heb je wel eens een sperma-zelftest gebruikt?

Beantwoord: 585 Overgeslagen: 210

Antwoordkeuzen	Percentage respondenten	Aantal
Ja, op advies van arts	0,7%	4
Ja, op eigen initiatief	4,6%	27
Nee	94,7%	554
Totaal		585

Deze in de handel verkrijgbare sperma-zelftesten worden nog relatief weinig gebruikt. We vroegen de 31 respondenten die een test gebruikten naar hun ervaringen hiermee.

126. Welke van de volgende beweringen is van toepassing?

Beantwoord: 31 Overgeslagen: 764

(meerdere antwoorden mogelijk)	aantal reacties
de test was positief en ik hoefde me dus geen zorgen te maken over zaadkwaliteit	13
de test was positief, maar later bleek er toch wel iets mis met de zaadkwaliteit	4
de test was negatief en ik schrok ontzettend	3
de test was negatief en ik dacht dat we het eerst nog maar eens in een laboratorium moesten laten onderzoeken voordat ik me zorgen zou gaan maken	5
de test was negatief, maar later bleek de zaadkwaliteit prima te zijn	2
de test was negatief toch maakte ik mij nog geen zorgen, maar mijn partner wel	1
de test was negatief en ik maakte mij zorgen, maar mijn partner nog niet	0
ik heb meerdere testen gedaan en de uitslagen waren niet hetzelfde	3
ik heb meerdere testen gedaan en de uitslagen waren gelijk	3
ik heb na de test direct bij de arts om een laboratoriumtest gevraagd	7
Totale aantal respondenten: 31	

127. Wat was je leeftijd bij de start van het fertiliteitstraject (bij de huisarts)?

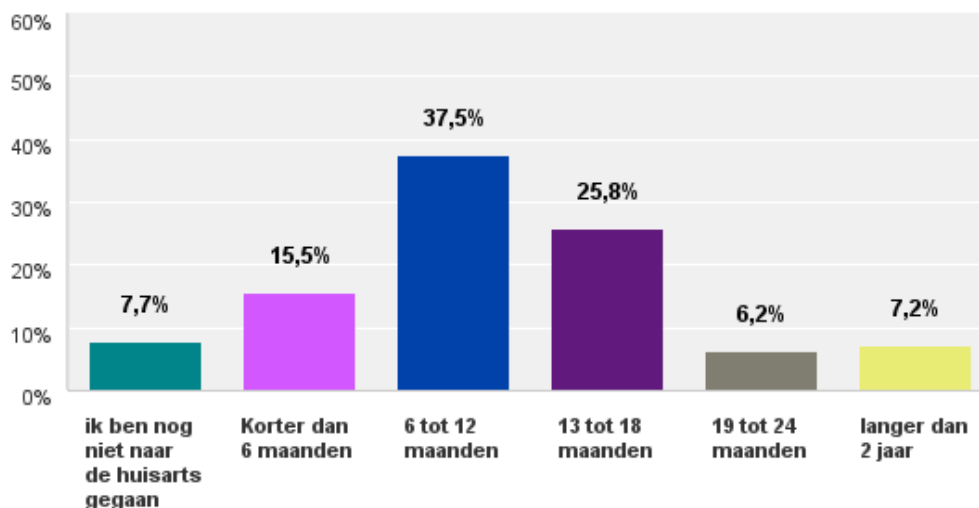
Beantwoord: 581 Overgeslagen: 214

De gemiddelde leeftijd waarop paren naar de huisarts gingen was 29,3 jaar ($\pm 4,6$) (Range 16-48)

	% van de respondenten	aantal reacties
< 20 jaar	0,9%	5
20 t/m 24 jaar	13,1%	75
25 t/m 29 jaar	38,6%	221
30 t/m 34 jaar	34,6%	198
35 t/m 39 jaar	11,7%	67
40 t/m 44 jaar	0,9%	5
> 44 jaar	0,3%	2

128. Hoe lang heb je geprobeerd zwanger te raken voordat je voor het eerst de huisarts raadpleegde?

Beantwoord: 581 Overgeslagen: 214



129. Waarom ben je nog niet naar de huisarts gegaan?

Beantwoord: 45 Overgeslagen: 750

Van de 45 respondenten die nog niet naar de huisarts zijn gegaan, geldt voor het merendeel dat zij rechtstreeks bij een gynaecoloog terecht gekomen zijn, bijvoorbeeld na miskramen, doordat endometriose al bekend is, op doorverwijzing van een andere specialist of dat ze al voor iets anders bij de gynaecoloog kwamen. Eén persoon gaf aan dat ze haar kinderwens alleen op de natuurlijke manier wil vervullen en twee personen kiezen er voor om het langer dan een jaar zelf te blijven proberen.

Geen enkele respondent antwoordde niet te durven of dat de partner niet naar de huisarts wilde.

130. Wat heeft je huisarts in het eerste gesprek met je besproken?

Beantwoord: 534 Overgeslagen: 261



Hij of zij:

besprak mijn/onze medische
voorgeschiedenis voor zover
van toepassing op kinderwens

vroeg naar de cyclus van de
vrouw

vroeg naar de timing van onze
gemeenschap

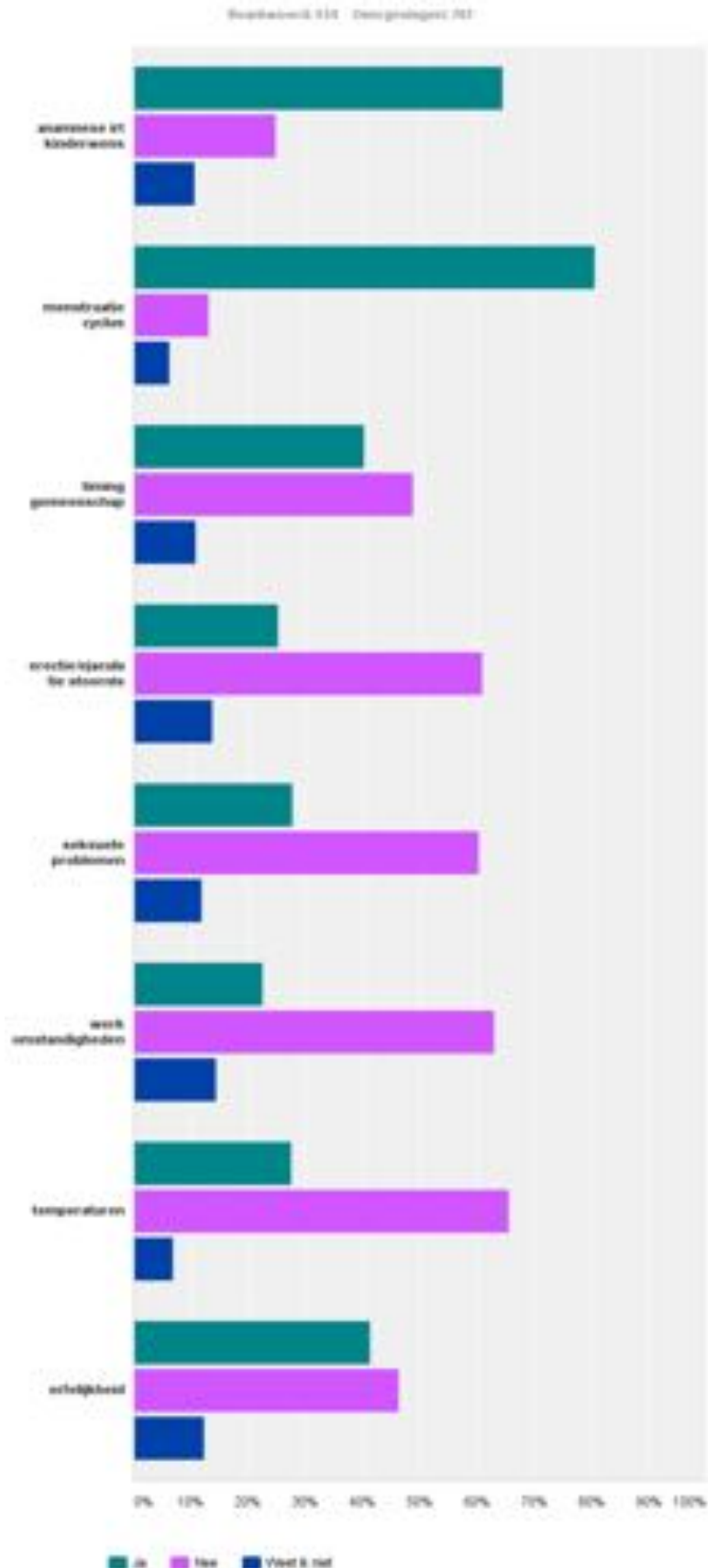
vroeg naar eventuele erectie- en
ejaculatiestoornissen man

vroeg of er sprake is van
seksuele problemen

vroeg naar omstandigheden op
het werk: o.a. eventuele gevaar-
lijke stoffen, warme omgeving

vroeg de vrouw een
cycluskalender bij te houden
d.m.v. temperaturen

vroeg naar erfelijke ziekten,
chromosoomafwijkingen en
familiale aandoeningen



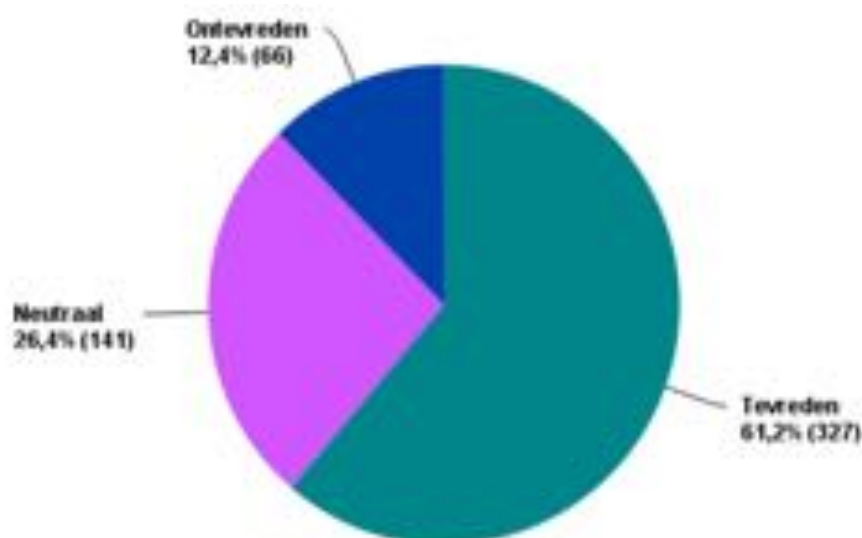
Uit deze antwoorden van patiënten lijken de consulten bij huisartsen niet helemaal in lijn met de huidige huisartsenstandaard subfertiliteit. De oorzaak hiervan kan deels liggen in wijzigingen in de standaard (in 2010) en het feit dat niet alle respondenten recent bij de huisarts waren. (Het gemiddelde jaartal waarin mensen naar de huisarts zijn gegaan (dus start moment fertiliteitstraject) is 2010, (range 1993-2014).)

Maar liefst 50% van de huisartsen vraagt niet naar de timing van de gemeenschap, terwijl patiënten volgens ons niet altijd bewezen kennis over dit onderwerp hebben en een goede timing wel belangrijk is. Ook wordt door een minderheid van de huisartsen naar eventuele achterliggende seksuele problemen gevraagd.

Verder wordt er weinig gevraagd naar de werkomstandigheden (denk bijv. aan gevaarlijke stoffen) en naar erfelijke, chromosomale en familiale aandoeningen.

131. Hoe tevreden was je over het eerste consult bij de huisarts met betrekking tot je kinderwens?

Beantwoord: 534 Overgeslagen: 261



132. Hoe verliep de verwijzing door de huisarts naar de specialist?

Beantwoord: 534 Overgeslagen: 261

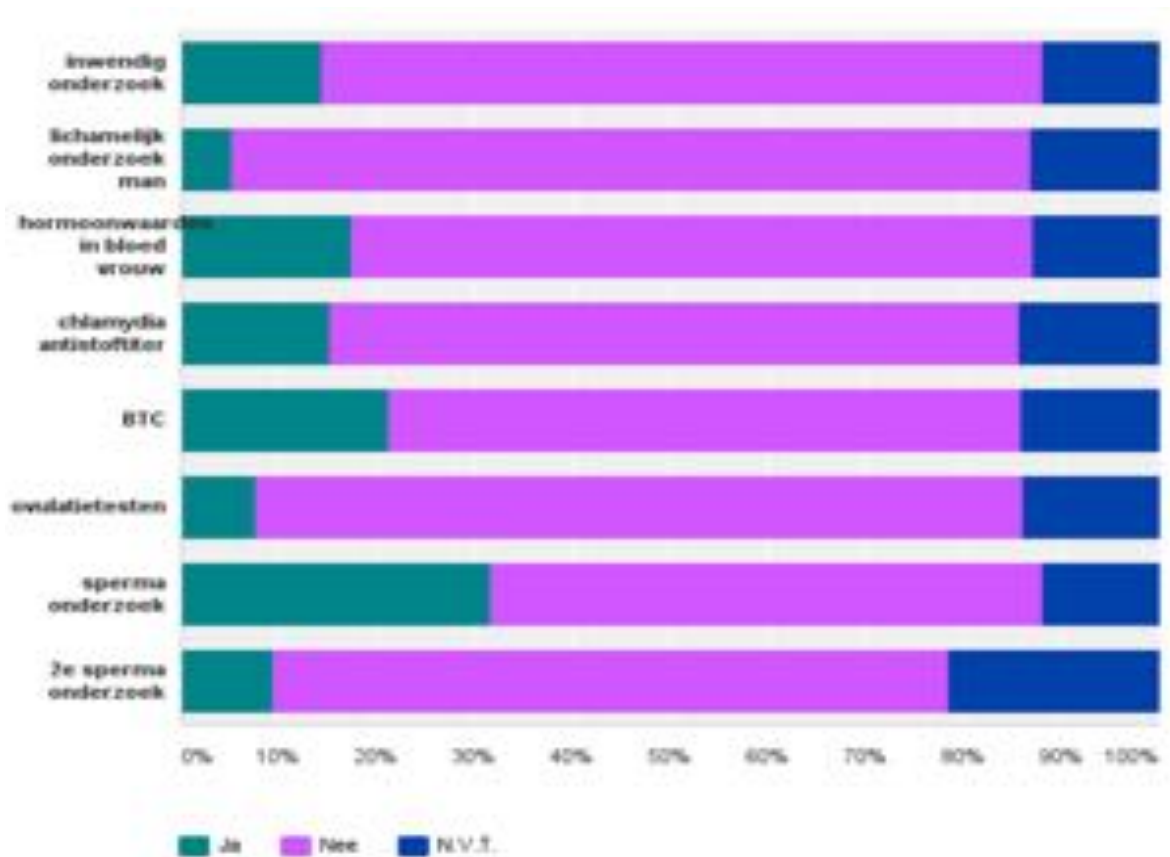
52% van de huisartsen verwijst zonder nader onderzoek meteen door naar de specialist. En 36% van de respondenten gaf aan dat ze na enkele onderzoeken waren doorverwezen naar een specialist: gynaecoloog (25%), uroloog (6%) of andere specialist (5%).

In 8% van de gevallen vertelde de huisarts het betreffende paar dat er nog voldoende kans op een spontane zwangerschap was.

Vijf personen (1%) kregen te horen dat ze eerst moesten afvallen en 17 mensen (3%) werden zonder enige actie naar huis gestuurd.

133. Welke van de volgende onderzoeken deed de huisarts?

Beantwoord: 531 Overgeslagen: 264



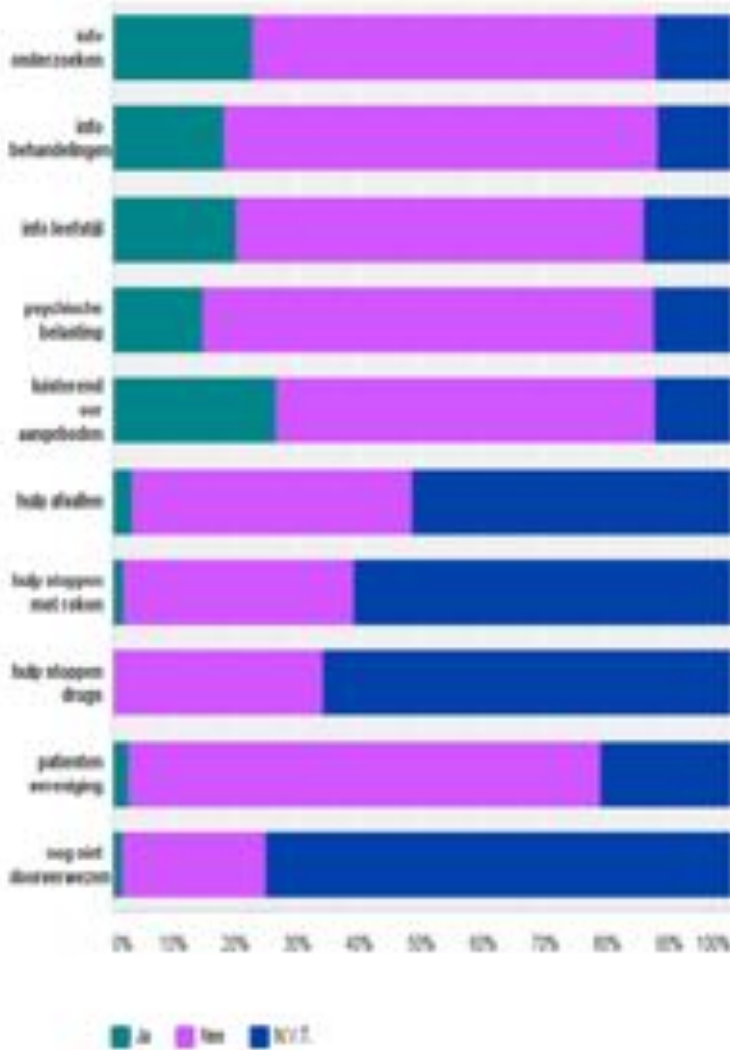
134. Na hoeveel consulten bij de huisarts ben je doorverwezen naar een specialist?

Beantwoord: 531 Overgeslagen: 264

	Percentage respondent en	Aantal reacties
bij 1ste consult	64,4%	342
tussen 1e en 5e consult	28,4%	151
tussen 5e en 10e consult	0,8%	4
meer dan 10 consulten	0,4%	2
weet niet, wel verwezen	3,2%	17
nog niet verwezen	2,8%	15
Totaal		531

135. De huisarts heeft mij voordat ik werd doorverwezen...

Beantwoord: 516 Overgeslagen: 279



informatie gegeven over vruchtbaarheids-onderzoeken

informatie gegeven over vruchtbaarheids-behandelingen

informatie gegeven over leefstijl

gewaarschuwd voor de psychische belasting van behandeling

aangeboden om een luisterend oor te bieden wanneer nodig

hulp geboden bij het afvallen

hulp geboden bij het stoppen met roken

hulp geboden bij het stoppen met drugs

gewezen op het bestaan van Freya (of DVO België)

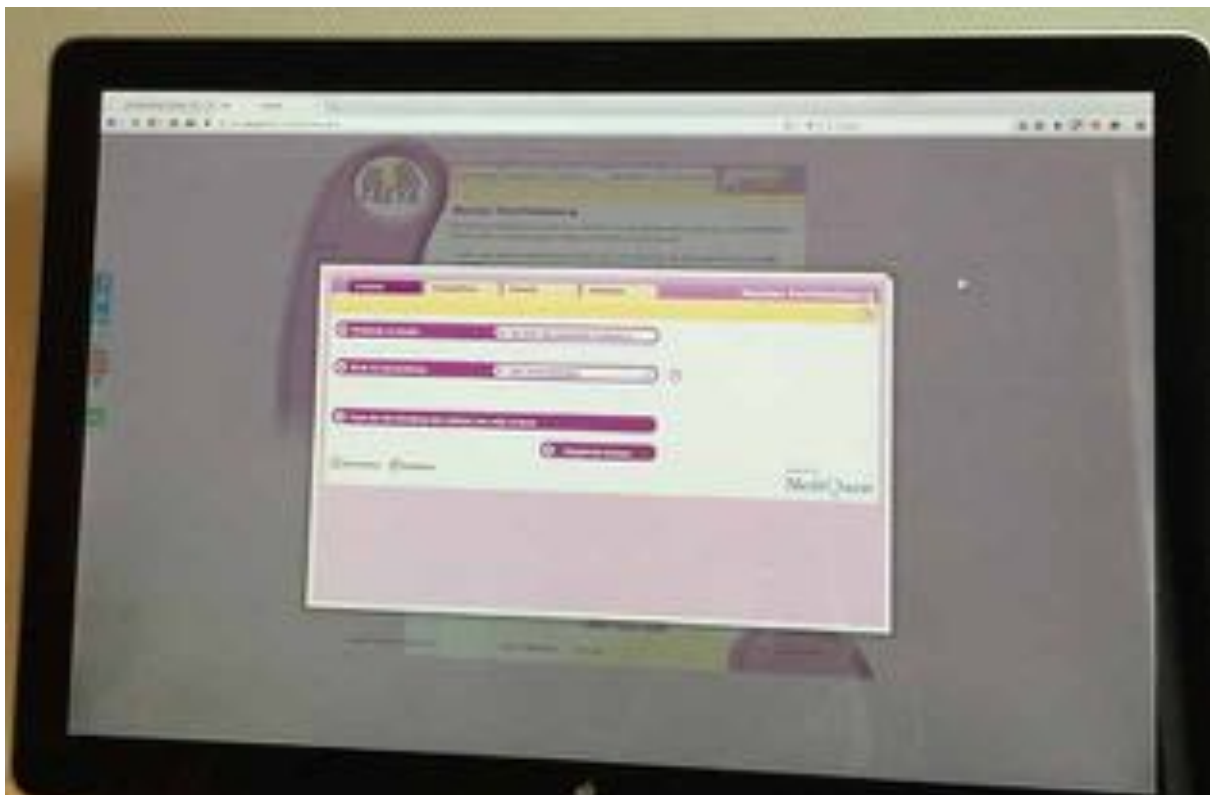
ik ben nog niet doorverwezen naar een specialist

136. De huisarts heeft mij bij verwijzing naar de specialist...

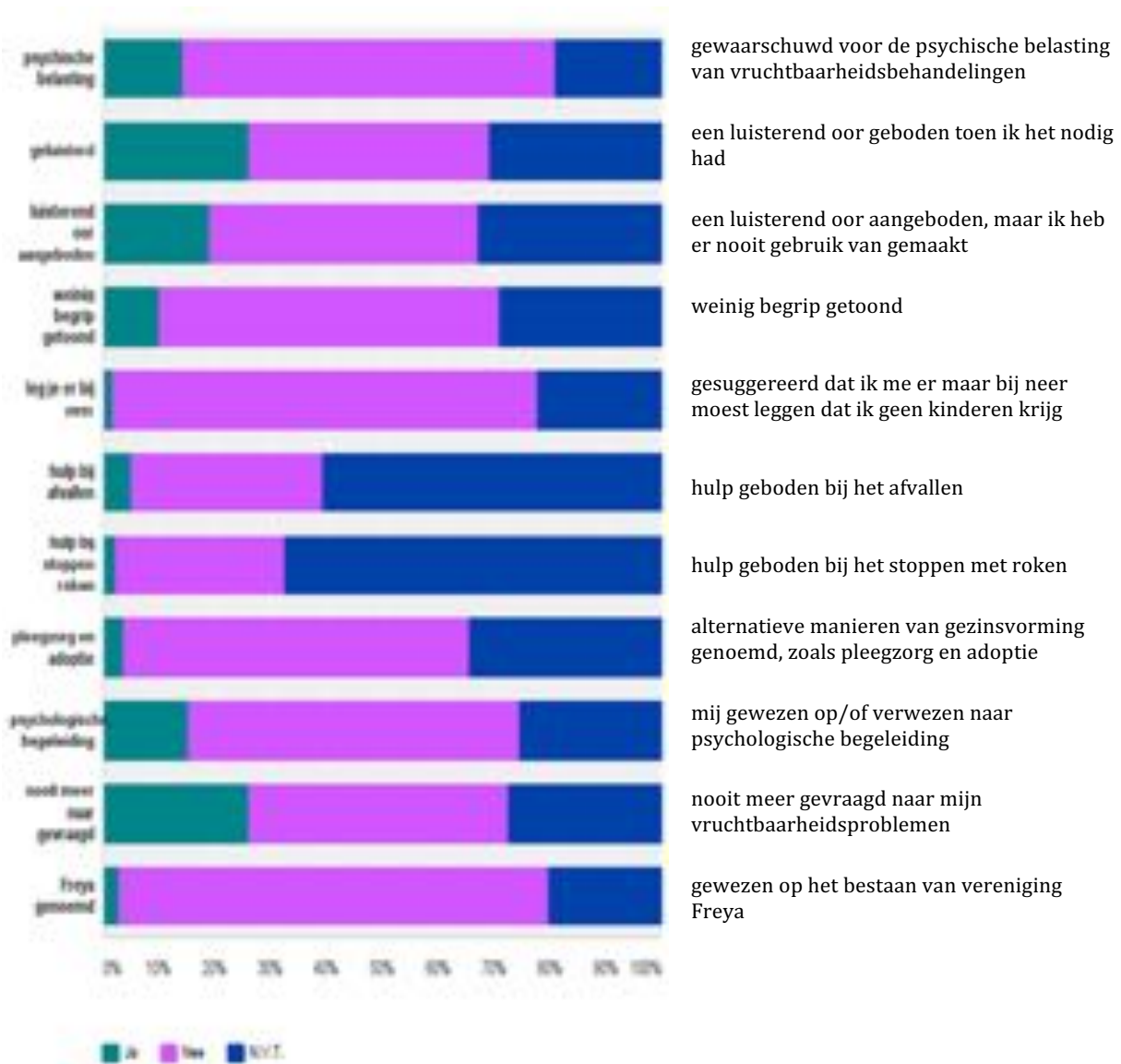
Beantwoord: 516 Overgeslagen: 279



Antwoordopties:	% van de respondenten	aantal reacties
doorverwezen naar het dichtstbijzijnde ziekenhuis	50,2%	259
speciaal doorverwezen naar een ziekenhuis met aparte fertilitetsafdeling	16,3%	84
speciaal doorverwezen naar een ziekenhuis met specifieke kennis die aansluit bij mijn probleem	2,7%	14
gevraagd naar welk ziekenhuis ik wilde	27,3%	141
gewezen op patiëntenvereniging Freya/DVO voor informatie hierover	0,0%	0
gewezen op Freya's Monitor Fertilitetszorg om zelf een keuze voor een ziekenhuis te maken	0,2%	1
andere informatie gegeven om zelf een keuze voor een ziekenhuis te maken	3,3%	17
Totaal		516



137. De huisarts heeft mij in de loop van het traject (meerdere antwoorden mogelijk):
 Beantwoord: 515 Overgeslagen: 280



gewaarschuwd voor de psychische belasting van vruchtbaarheidsbehandelingen

een luisterend oor geboden toen ik het nodig had

een luisterend oor aangeboden, maar ik heb er nooit gebruik van gemaakt

weinig begrip getoond

gesuggereerd dat ik me er maar bij neer moest leggen dat ik geen kinderen krijg

hulp geboden bij het afvalen

hulp geboden bij het stoppen met roken

alternatieve manieren van gezinsvorming genoemd, zoals pleegzorg en adoptie

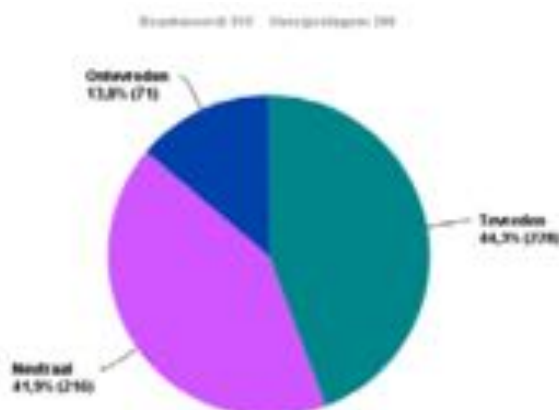
mij gewezen op/of verwezen naar psychologische begeleiding

nooit meer gevraagd naar mijn vruchtbaarheidsproblemen

gewezen op het bestaan van vereniging Freya

138. Hoe tevreden ben je NU over de rol van de huisarts met betrekking tot je kindwens?

Beantwoord: 515 Overgeslagen: 280



Bij het eerste consult was 61,2% van de respondenten tevreden, 26,4% neutraal en 12,4% ontevreden (Zie vraag 131). De tevredenheid over de huisarts is dus verminderd, maar het aantal ontevreden mensen is nauwelijks verhoogd.

De specialist

139. Hoeveel tijd zat er (ongeveer) tussen het eerste consult bij de huisarts en het eerste consult bij de specialist? (aantal maanden)

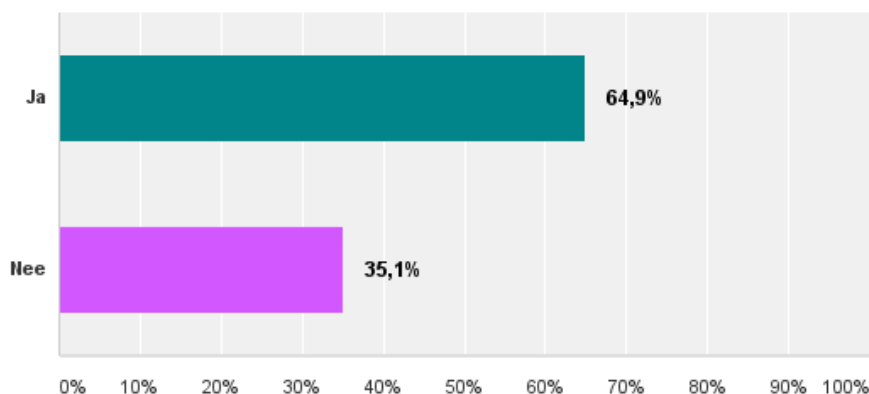
Beantwoord: 515 Overgeslagen: 280

De gemiddelde tijd tussen eerste consult bij de huisarts en eerste consult bij de specialist was 3,1 maanden ($\pm 5,8$).

Aantal maanden tussen 1 ^{ste} consult huisarts en 1 ^{ste} consult specialist	%	Aantal reacties
0-1	38%	193
2-3	43%	223
4-5	6%	30
6-7	7%	36
≥ 8	6%	33

140. Heb je je voorbereid op het eerste bezoek aan de gynaecoloog door op internet te zoeken naar informatie over vruchtbaarheidsonderzoek en -behandeling?

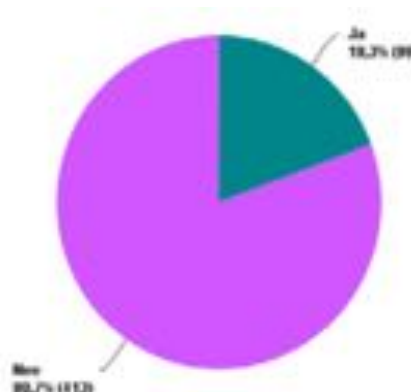
Beantwoord: 515 Overgeslagen: 280



141. Ben je al in contact met lotgenoten gekomen voordat je voor het eerst naar de specialist ging?

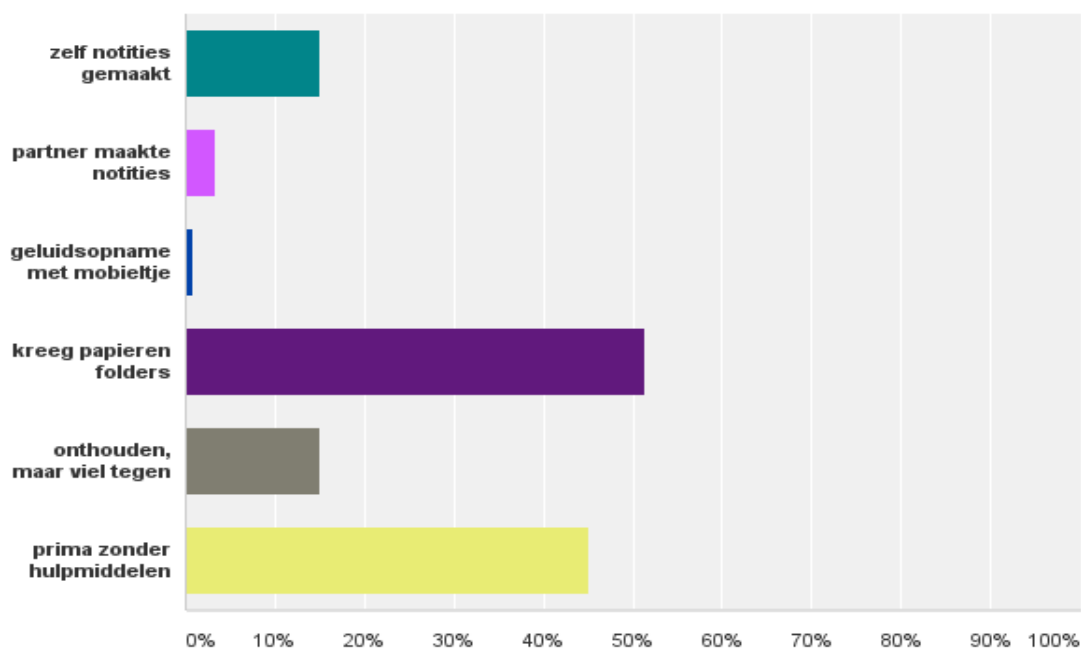
Beantwoord: 512 Overgeslagen: 283

Bijna 20% is op het moment dat de specialist geconsulteerd wordt al contact met lotgenoten geweest.



142. Hoe ben je er in geslaagd de informatie te onthouden die je kreeg in het ziekenhuis?

Beantwoord: 515 Overgeslagen: 280



Opvallend weinig mensen maken zelf notities!

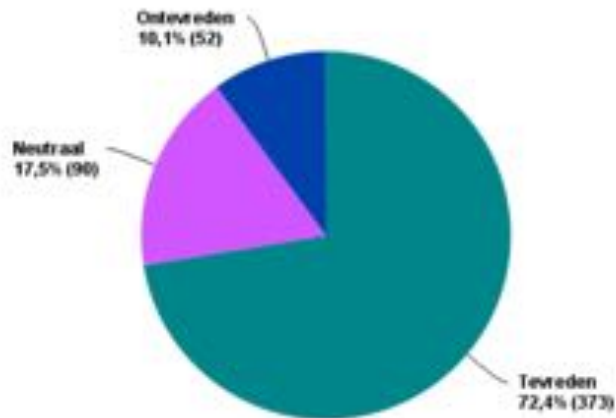
143. Wat vond je van de reactie van de specialist op jouw verhaal tijdens het eerste consult?

Beantwoord: 515 Overgeslagen: 280

	% van de respondenten	aantal reacties
Ik vond de arts begripvol en prettig	68,9%	355
Ik vond de arts niet begripvol en te zakelijk	16,5%	85
Mijn mening over de arts is neutraal	14,6%	75
Totaal		515

144. Hoe tevreden was je over het eerste bezoek bij de gynaecoloog?

Beantwoord: 515 Overgeslagen: 280



145. Hoeveel tijd zat er tussen het eerste consult bij de specialist en de start van de eerste vruchtbaarheidsbehandeling? (aantal maanden)

Beantwoord: 515 Overgeslagen: 280

Gemiddeld zaten er tussen het eerste consult bij de specialist en de start van een vruchtbaarheidsbehandeling 6,8 ($\pm 7,4$) maanden (range 0-52mnd)

	% van de respondenten	aantal reacties
Er is (nog) geen behandeling gestart	13,0%	67
Ik ben later gestart met de eerste vruchtbaarheidsbehandeling op eigen initiatief	8,0%	41
Ik ben later gestart met de eerste vruchtbaarheidsbehandeling op advies van de arts	10,3%	53
Weet ik niet meer	13,2%	68
Mijn behandeling is gestart na ... maanden		319
Aantal maanden	% van 319 respondenten	
0-3	39,2%	
4-6	30,7%	
7-9	7,8%	
10-12	10,7%	
13-18	6,9%	
19-24	2,2%	
>24	2,5%	

De diagnose bij de man

147. Geef aan hoe vaak zaadonderzoek werd aangevraagd?

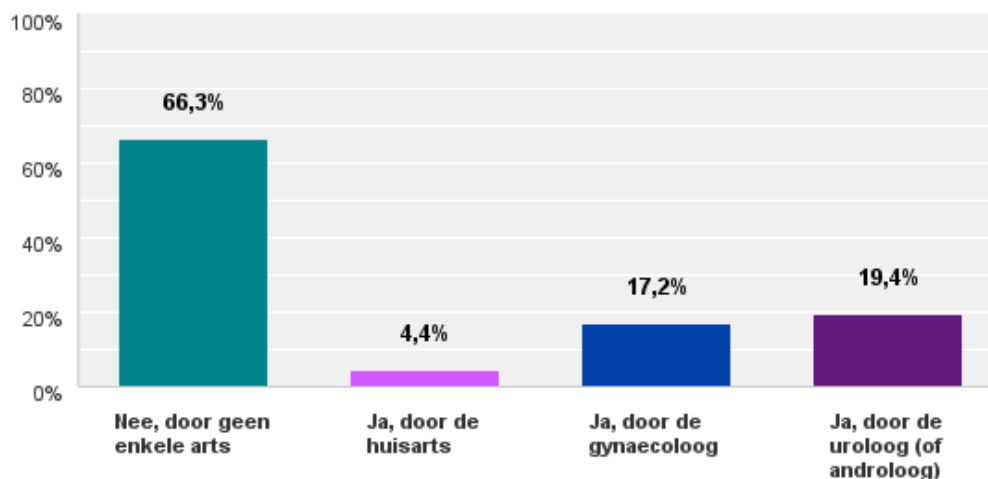
Beantwoord: 501 Overgeslagen: 294

Gemiddeld werd er 4,6 ($\pm 2,2$) keer zaadonderzoek gedaan bij een man (range 1-18). De huisarts liet in 49,4% geen zaadonderzoek verrichten.

Antwoordkeuzen	0	1	2	3	4	5	>5	totalen
Huisarts	154	116	41	1	0	0	0	312
Gynaecoloog	30	222	136	38	14	3	17	460
Uroloog	180	31	6	4	0	0	3	224
Androloog	182	12	4	2	1	0	1	202

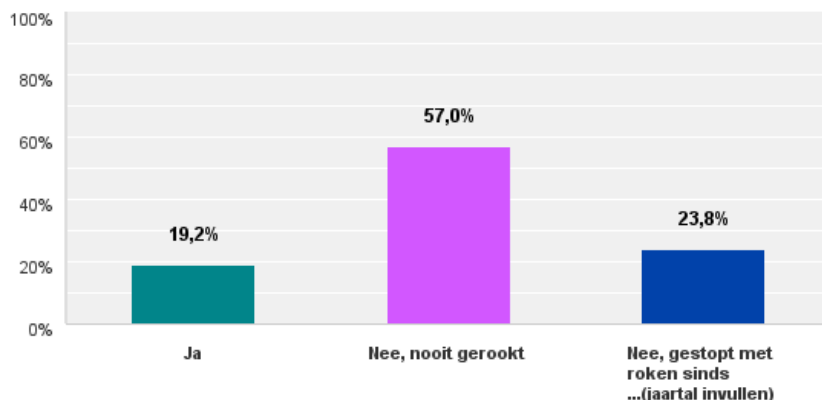
148. Is er lichamelijk onderzoek bij de man verricht? (meerdere antwoorden mogelijk)

Beantwoord: 501 Overgeslagen: 294



149. Rookt de man?

Beantwoord: 500 Overgeslagen: 295

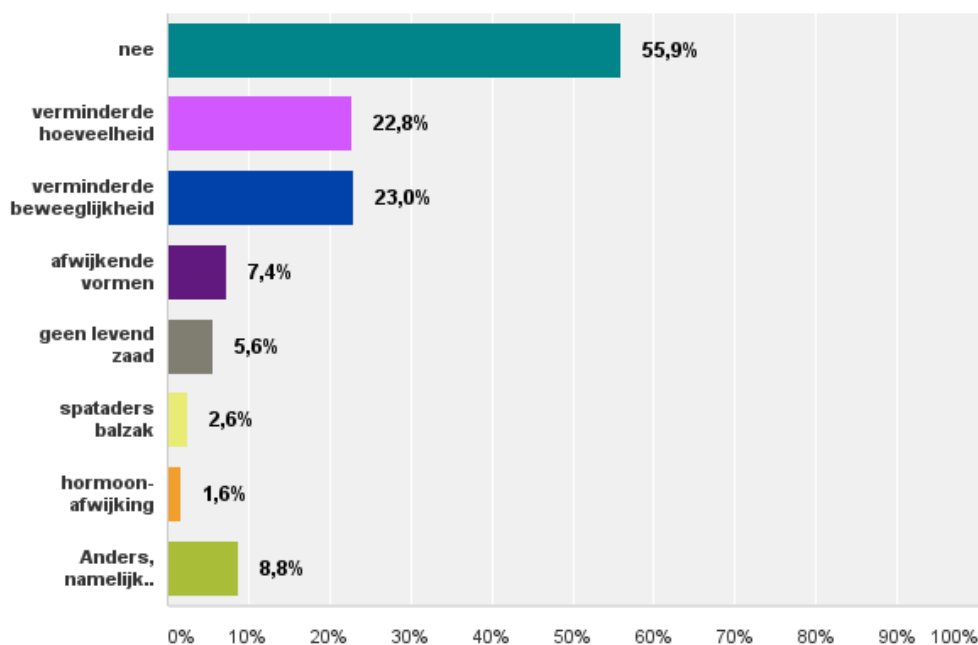


Van de mannen die gestopt zijn met roken is het merendeel (47%) al vóór 2010 gestopt.

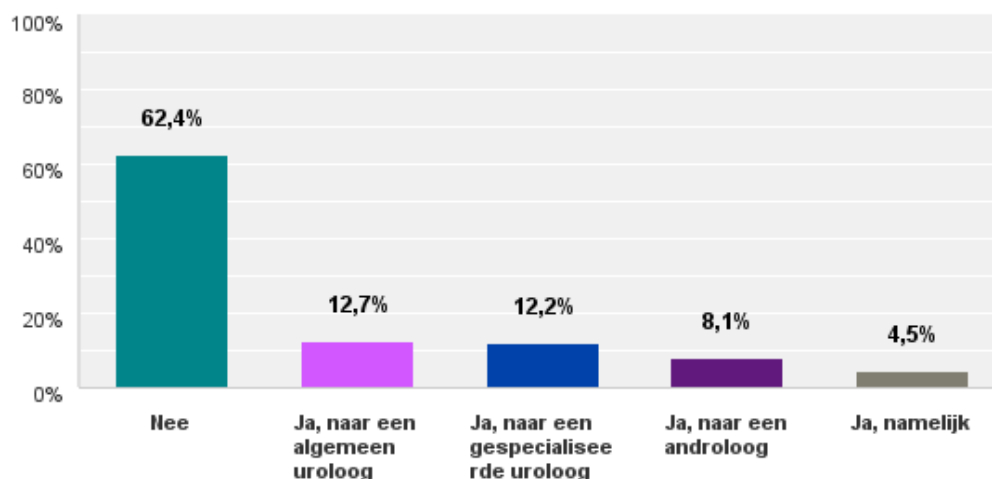
150. Is er een vruchtbaarheidsprobleem geconstateerd bij de man?

(meerdere antwoorden mogelijk)

Beantwoord: 501 Overgeslagen: 294

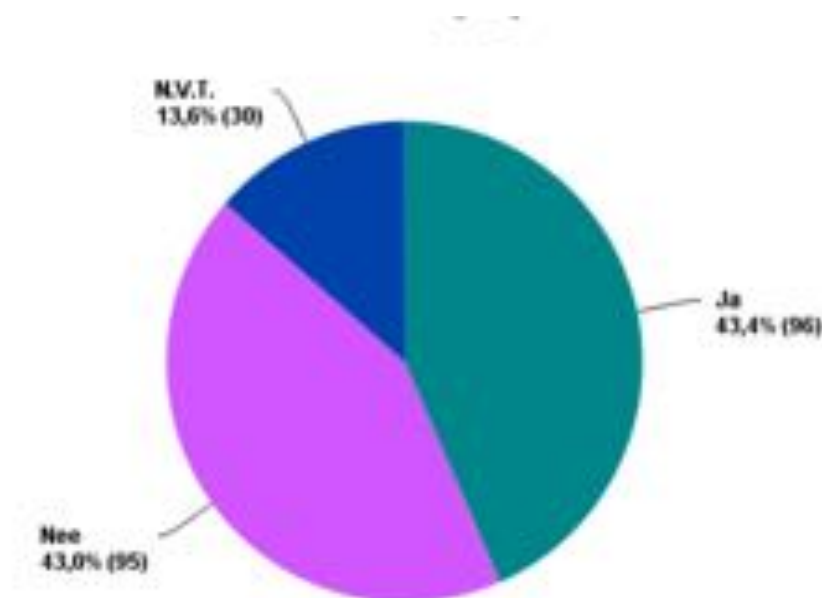


151. Indien er bij de man een vruchtbaarheidsprobleem geconstateerd is. Ben je/is hij doorverwezen naar een andere specialist dan de gynaecoloog?
Beantwoord: 221 Overgeslagen: 574



Bij de laatste optie (ja, namelijk..) worden uroloog, ivf-arts, fertiliteitsarts, klinisch geneticus, internist en revalidatie arts genoemd.

152. Heb je tips/adviezen gekregen voor de verbetering van de zaadkwaliteit?
Beantwoord: 221 Overgeslagen: 574



De diagnose bij de vrouw



153. Welke diagnose(s) is/zijn er bij jou/jullie gesteld?

Beantwoord: 513 Overgeslagen: 282

Antwoordkeuzen	%	Aantal
Afgesloten eileiders	6,6%	34
Endometriose	22,2%	114
Herhaalde miskramen	6,8%	35
Nog geen diagnose bekend	8,0%	41
Onbegrepen vruchtbaarheidsprobleem (na alle onderzoeken is geen oorzaak gevonden voor uitblijvende zwangerschap)	26,5%	136
PolyCysteus Ovarium Syndroom (PCOS)	18,5%	95
Verminderde kwaliteit eicellen	4,3%	22
Vervroegde Overgang (POI)	4,7%	24
Anders namelijk:	28,8%	
Cervixfactor	9	
Chromosoomafwijking	2	
Erfelijke aandoening	9	
Geen eisprong/hormoonafwijking	12	
Immuunprobleem	3	
Lage eicelvoorraad	8	
Mannelijke subfertiliteit	84	
Onduidelijk	8	
Schildklierafwijking	4	
Sterilisatie	1	
Verklevingen/poliepen/ontbrekende eileiders	8	
Totaal anders		148
TOTAAL		513

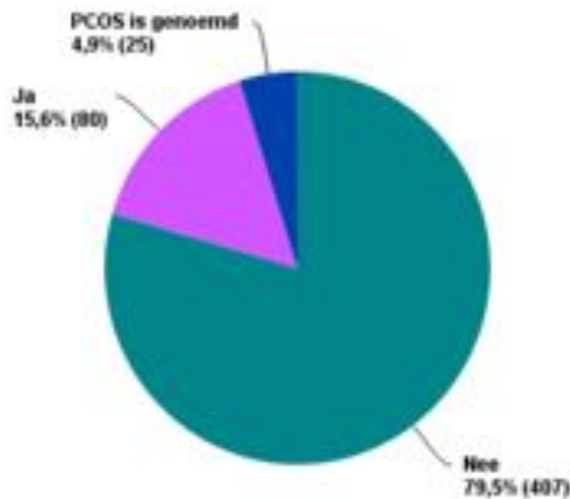
PCOS (Poly Cysteus Ovarium Syndroom)



154. Heb jij de diagnose PCOS gekregen?

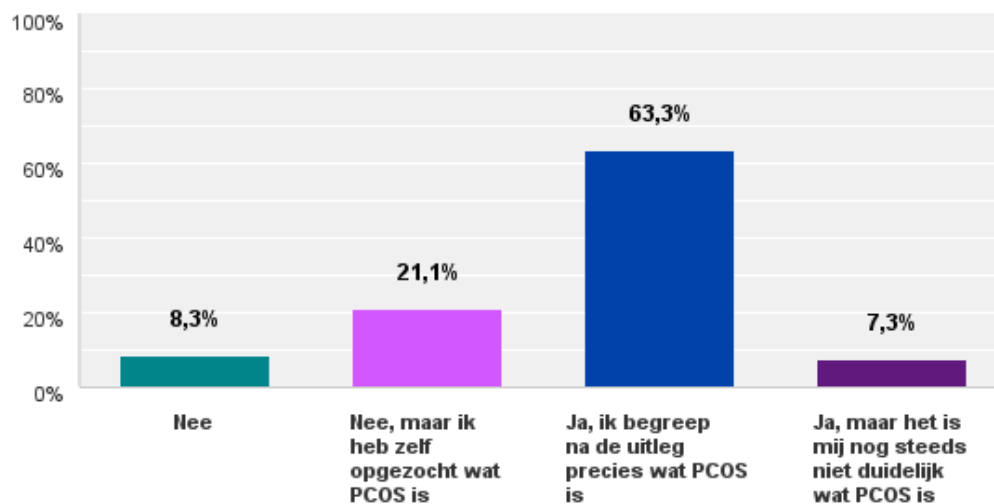
Beantwoord: 512 Overgeslagen: 283

Van de 512 respondenten die deze vraag beantwoordden geven 80 (15,6%) aan dat ze deze diagnose hebben gekregen en nog eens 25 (4,9%) melden dat PCOS wel is genoemd, maar niet als duidelijke oorzaak voor hun vruchtbaarheidsproblemen.



155. Heeft de behandelend arts uitleg gegeven over wat PCOS is?

Beantwoord: 105 Overgeslagen: 690





156. Heeft de behandelend arts uitleg gegeven over de lange termijn gezondheidsrisico's van PCOS?

Beantwoord: 105 Overgeslagen: 690

Nee, welke gezondheidsrisico's?	46,7 %	49
Nee, maar ik heb deze zelf opgezocht	30,5 %	32
Ja, ik ben mij er van bewust dat ik een verhoogd risico loop om op latere leeftijd gezondheidsproblemen te krijgen en de arts heeft deze risico's uitgelegd	15,2 %	16
Ja, maar de arts heeft geen uitgebreide uitleg gegeven en ik weet nog steeds niet wat de gevolgen van mijn PCOS kunnen zijn	7,6 %	8
Totaal		105

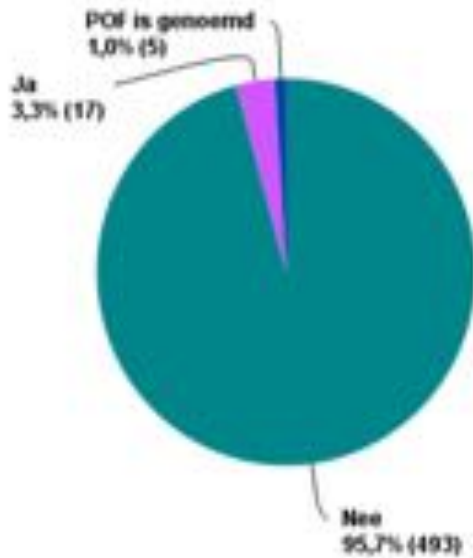
157. Worden er buiten de vruchtbaarheidsbehandelingen om nog controles gedaan ivm PCOS?

Beantwoord: 105 Overgeslagen: 690

Nee, waarom is dit nodig?	39,0 %	41
Nee, want ik wil dit niet	0,0 %	0
Nee, dit is mij nooit aangeboden	56,2 %	59
Ja, na het behandelingstraject voor mijn kinderwens kwam ik vanzelfsprekend onder controle te staan van een gynaecoloog	3,8 %	4
Ja, maar hier heb ik zelf om moeten vragen	0,9%	1
Totaal		105

158. Heb jij de diagnose POI of POF (vervroegde overgang) gekregen?

Beantwoord: 515 Overgeslagen: 280



Slechts 17 van de 515 respondenten antwoordde bevestigend en daarnaast gaven nog 5 personen (1%) aan dat POF wel genoemd is, maar niet als duidelijke oorzaak voor hun vruchtbaarheidsproblemen.

De gemiddelde leeftijd van deze respondenten is 33,6 jr (1,7) (range 32-37)

Hun leeftijd bij de start kinderwens : 27,4 (2,5)

159. Heeft de behandelend arts uitleg gegeven over wat POI/POF is?

Beantwoord: 25 Overgeslagen: 770

Nee	4%	1
Nee, maar ik heb zelf opgezocht wat POI/POF is	20%	5
Ja, ik begreep na de uitleg precies wat POI/ POF is	60%	15
Ja, maar het is mij nog steeds niet duidelijk wat POI/POF is	16%	4

160. Heeft de behandelend arts uitleg gegeven over de lange termijn gezondheidsrisico's van POI/POF?

Beantwoord: 24 Overgeslagen: 771

Nee, welke gezondheidsrisico's?	46%	11
Nee, maar ik heb deze zelf opgezocht	17%	4
Ja, ik ben mij er van bewust dat POF invloed heeft op mijn gezondheid op de lange termijn en de arts heeft deze risico's uitgelegd	17%	4
Ja, maar de arts heeft geen uitgebreide uitleg gegeven en ik weet nog steeds niet wat de gevolgen van POI/POF voor mij kunnen zijn	20%	5



161. Is er een botmeting gedaan in verband met POI/POF?

Beantwoord: 24 Overgeslagen: 771

Nee, want ik wil dit niet	0%	0
Nee, dit is mij nooit aangeboden, waarom is dit nodig	79%	19
Ja, dat heeft de gynaecoloog meteen laten doen na de diagnose POI/POF	17%	4
Ja, maar hier heb ik zelf om moeten vragen	4%	1

162. Heeft de gynaecoloog de voor- en nadelen van hormoongebruik in verband met POI/POF besproken?

Beantwoord: 22 Overgeslagen: 773

Nee	82%	18
Nee, maar ik heb zelf informatie hierover opgezocht	3%	3
Ja	1%	1
Ja, maar hier heb ik zelf om moeten vragen	0%	0

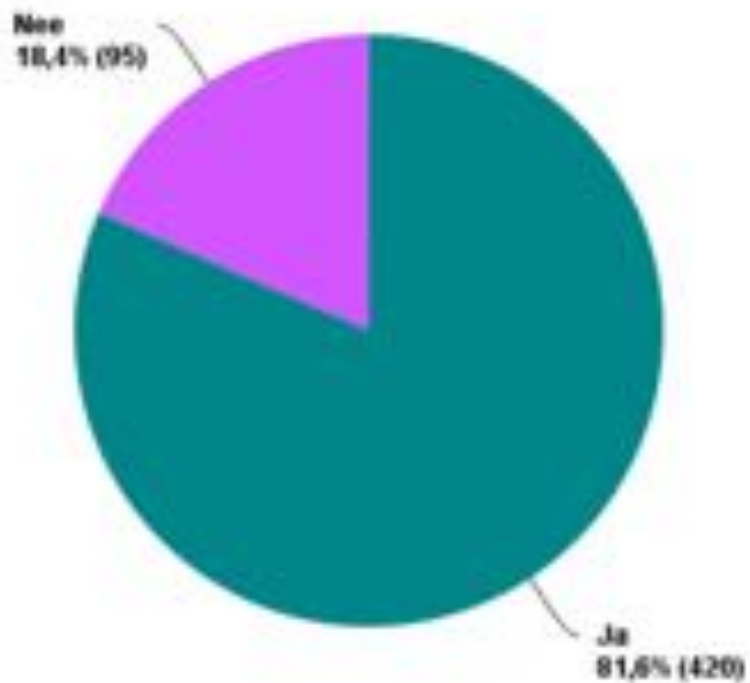
Welke vruchtbaarheidsbehandelingen



163. Heb je een of meerdere vruchtbaarheidsbehandeling(en) gehad?

Beantwoord: 515 Overgeslagen: 280

	%	aantal
Ja	81,55%	420
Nee	18,45%	95
Totaal		515



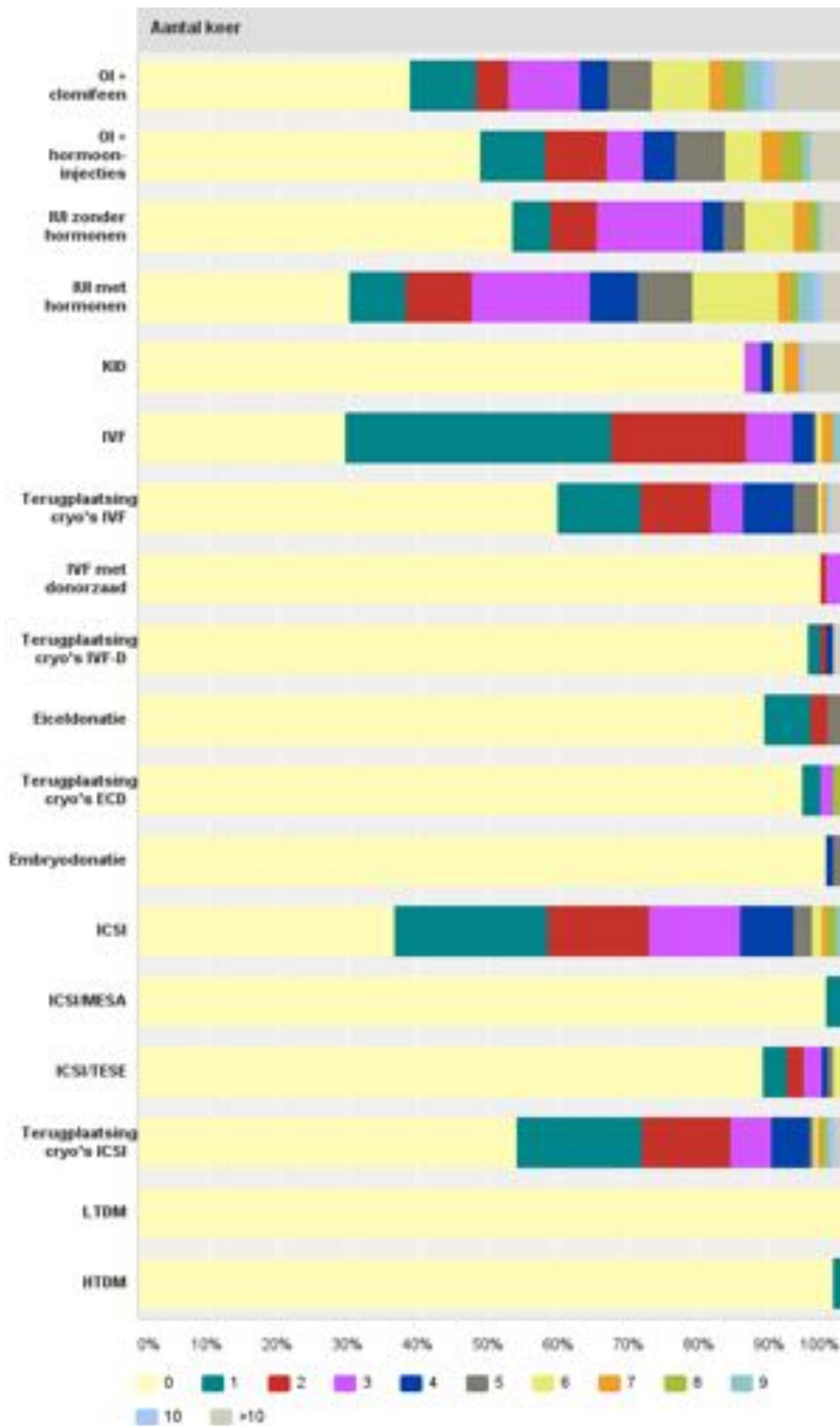
164. Welke behandelingen heb je gehad of ben je nu mee bezig?
 Wil je bij de behandeling die je gehad hebt ook het aantal keren vermelden?
 Beantwoord: 415 Overgeslagen: 380



Aantal keer														Totaal
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	>10		
OI + clomifeen	39%	9%	5%	10%	4%	6%	8%	2%	3%	3%	2%	9%	195	
	76	18	9	20	8	12	16	4	6	5	3	18		
OI + hormoon-injecties	49%	9%	9%	5%	5%	7%	5%	3%	3%	1%	6%	4%	172	
	84	16	15	9	8	12	9	5	5	2	6	7		
SI zonder hormonen	54%	6%	7%	15%	3%	3%	7%	2%	2%	1%	6%	3%	200	
	107	11	13	30	6	6	14	4	3	1	6	5		
SI met hormonen	38%	8%	9%	17%	7%	8%	12%	2%	1%	2%	1%	2%	245	
	74	20	23	41	17	19	30	4	3	5	3	6		
RD	87%	0%	0%	2%	2%	0%	2%	2%	0%	0%	1%	5%	127	
	110	0	0	3	2	0	2	3	0	0	1	6		
IVF	30%	38%	19%	7%	3%	0%	1%	2%	0%	1%	0%	0%	243	
	72	92	47	16	7	1	2	4	0	2	0	0		
Terugplaatsing cryo's IVF	48%	12%	10%	5%	7%	4%	1%	1%	0%	0%	1%	1%	170	
	102	20	17	8	12	6	1	1	0	0	1	2		
IVF met donorzaad	37%	0%	1%	2%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	118	
	113	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0		
Terugplaatsing cryo's IVF-D	96%	2%	1%	0%	1%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	1%	118	
	111	2	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1		
Ecdonate	89%	7%	2%	0%	0%	2%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	122	
	109	8	3	0	0	2	0	0	0	0	0	0		
Terugplaatsing cryo's ECO	95%	3%	0%	2%	0%	0%	0%	0%	1%	0%	0%	0%	118	
	110	3	0	2	0	0	0	0	1	0	0	0		
Embryodonatie	98%	0%	0%	0%	1%	1%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	113	
	111	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0		
ICSI	37%	22%	14%	13%	7%	3%	1%	0%	1%	0%	0%	0%	215	
	79	47	31	28	16	6	3	1	3	1	0	0		
ICSI/MESA	98%	2%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	110	
	108	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
ICSI/TESE	89%	3%	3%	3%	1%	1%	1%	0%	0%	0%	0%	0%	120	
	107	4	3	3	1	1	1	0	0	0	0	0		
Terugplaatsing cryo's ICSI	54%	18%	13%	6%	5%	1%	1%	1%	1%	1%	1%	1%	168	
	91	30	21	10	9	1	1	1	1	1	1	1		
LTDI	100%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	111	
	111	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
HTDI	99%	1%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	112	
	111	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		

Schematische weergave op de volgende pagina.

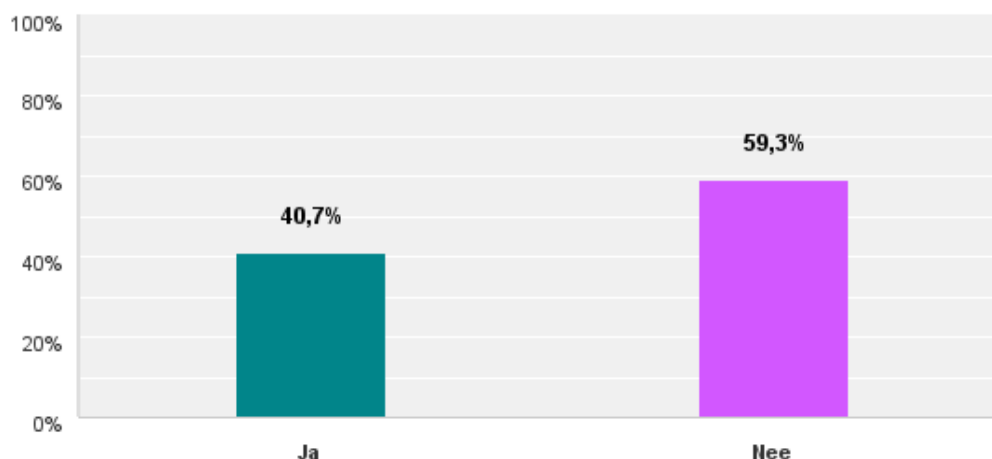
Schema bij vraag 164.
Welke behandelingen heb je gehad en hoe vaak?



Kliniekkeuze en overstappen

165. Ben je in meer dan 1 kliniek geweest voor behandeling van vruchtbaarheidsproblemen?

Beantwoord: 420 Overgeslagen: 375



166. Wat is de eerste kliniek waar je je vruchtbaarheidsbehandeling(en) hebt gehad?

Beantwoord: 177 Overgeslagen: 618

Land	Percentage	Aantal reacties
Nederland	94,3 %	167
België	4,5 %	8
Spanje	0,6 %	1
Onbekend	0,6 %	1

De meest genoemde plaatsen:

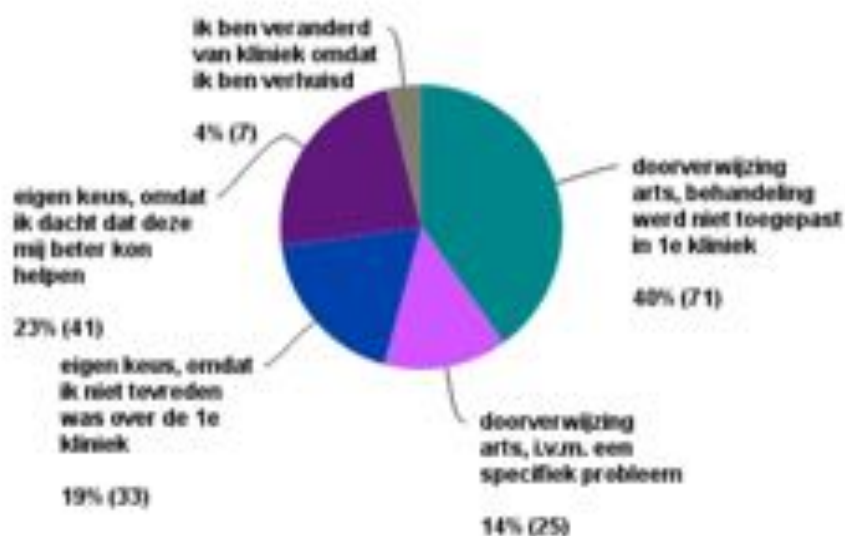
Den Haag Dokkum Ede Delfzijl Tilburg Assen Breda
 Leiden Leiderdorp Zwolle Hengelo Hasselt
 Rotterdam Blaricum Amsterdam
 Heerenveen Nijmegen Amstelveen
 Nieuwegein Almelo Utrecht Bosch Apeldoorn
 Doetinchem Zutphen Pannerden Elsendorp Arnhem

De aantallen per kliniek zijn beperkt, omdat de vraag alleen is beantwoord door de 177 respondenten die meer dan 1 kliniek bezochten en er veel klinieken zijn. Om een indruk te geven: Dokkum 2, Blaricum 3, Elsendorp 3, Utrecht 5, Nieuwegein 7, Nijmegen 8, Rotterdam 10, Amsterdam 13.

Opvallend is dat de Belgische kliniek die genoemd wordt Hasselt is(3), terwijl bekend is dat de meeste Nederlanders naar Gent (1) gaan.

167. Wat was de reden om naar een andere kliniek te gaan?

Beantwoord: 177 Overgeslagen: 618



168. Op welke wijze heb je een keuze gemaakt voor de tweede kliniek?

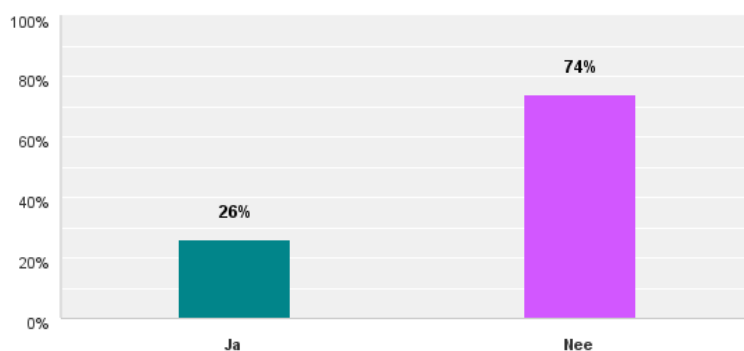
Beantwoord: 177 Overgeslagen: 618

	Percentage	Aantal
Met hulp van mijn huisarts een kliniek gezocht	6,2 %	11
De doorverwijzende specialist gaf mij de kliniek door*	44,6 %	79
Zelf gezocht met behulp van de Freya Monitor Fertiliteitszorg	4,0 %	7
Een keuze gemaakt naar aanleiding van ervaring van andere patiënt(en)	17,5 %	31
Een keuze gemaakt op aanraden van een andere persoon	10,2 %	18
Een keuze gemaakt op basis van afstand	4,0 %	7
Gekeken naar de slagingspercentages van ziekenhuis	1,7 %	3
Gekeken waar we het snelst geholpen konden worden	0,6 %	1
Zelf een keuze gemaakt, met behulp van internet	11,3 %	20

* sommige respondenten hebben bij een transport-ivf als tweede kliniek het samenwerkende ziekenhuis genoemd.

169. Ben je in meer dan 2 klinieken geweest voor behandeling van vruchtbaarheidsproblemen?

Beantwoord: 177 Overgeslagen: 618



26% (46) antwoordt hier bevestigend op.

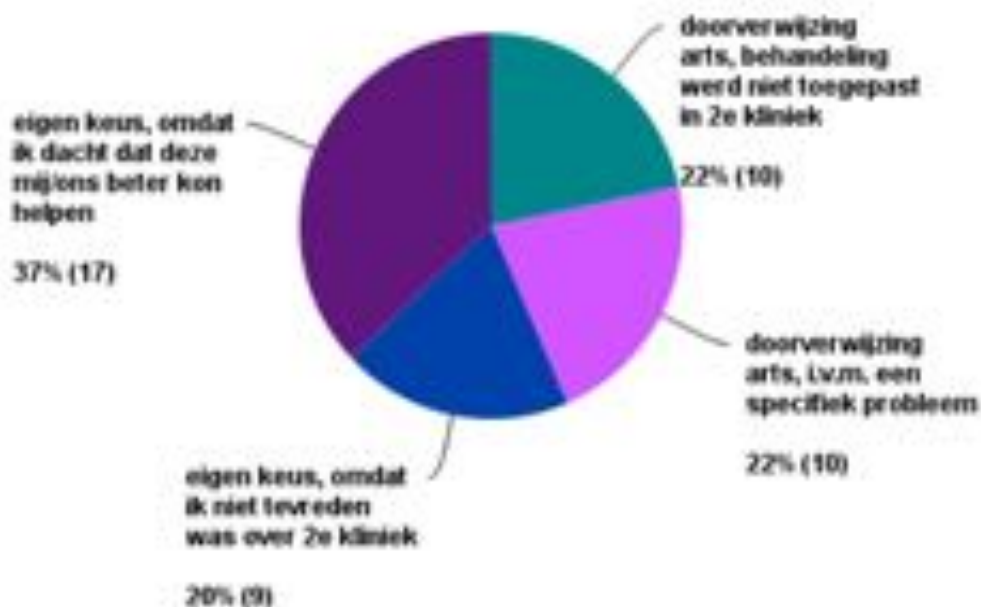
170. Wat is de tweede kliniek waar je je vruchtbaarheidsbehandeling(en) hebt gehad?

Beantwoord: 46 Overgeslagen: 749

Land	Percentage	Aantal reacties
Nederland	82,6 %	38
België	13 %	6
Duitsland	4,4 %	2

171. Wat was de reden om na de tweede kliniek naar een andere kliniek te gaan?

Beantwoord: 46 Overgeslagen: 749



172. Op welke wijze heb je een keuze gemaakt voor de derde kliniek?

Beantwoord: 46 Overgeslagen: 749



	Percentage	Aantal
Met hulp van mijn huisarts een kliniek gezocht	4,3 %	2
De doorverwijzende gynaecoloog gaf mij de kliniek door	28,3 %	16
Zelf gezocht met behulp van de Freya Monitor	4,3 %	2
Fertiliteitszorg		
46) Een keuze gemaakt naar aanleiding van ervaring van andere patiënt(en)	30,4 %	15
Een keuze gemaakt op aanraden van een andere persoon	6,5 %	4
Gezocht op internet	26,1 %	7

173. Ben je in meer dan drie klinieken geweest voor behandeling van vruchtbaarheidsproblemen?

Beantwoord: 46 Overgeslagen: 749

Op deze vraag gaven 13 personen bevestigend antwoord.

174. In welke kliniek heb je je meest recente vruchtbaarheidsbehandeling gehad?

Beantwoord: 420 Overgeslagen: 375

Erasmus MC MC Kinderwens Geertgen Reinier de Graaf
 Rijnstate UZ Leuven UMCG Amphia
 Gelderse Vallei AMC UZ Gent Lumc
 UMC Fertiliteitskliniek Twente
 Ziekenhuis Diakonessenhuis
 Medisch Centrum MCL Isala Meander
 VU MC Nij Barrahus AZM St Radboud Dusseldorf
 UZ Brussel Gasthuis

Land	Percentage	Aantal reacties
Nederland	87,14 %	366
België	8,33 %	35
Duitsland	3,81 %	16
Spanje	0,24 %	1
Rusland	0,24 %	1
Turkije	0,24 %	1
totaal		420

175. Na de diagnose wordt er een behandelplan opgesteld. Heeft de arts daarvoor eerst alle mogelijke (behandel)opties met je besproken?

Beantwoord: 419 Overgeslagen: 376



176. Heb je buiten de informatie van het behandelend team nog andere bronnen geraadpleegd om je een beeld te vormen over mogelijke (behandel)opties? (meerdere antwoorden mogelijk)

Beantwoord door: 420 Overgeslagen: 375

	% van de respondenten	Aantal reacties
Nee	14 %	60
Ja, folder(s) zkh	42 %	175
Ja, website(s)	79 %	331
Ja, uit boek(en)	25 %	106
Anders, nl:	6 %	
Ja, mbv lotgenoten		17
Ja, mbv Freya		2
Ja, mbv andere artsen/med.vakliteratuur		5
Nee, ik wist zelf voldoende		2

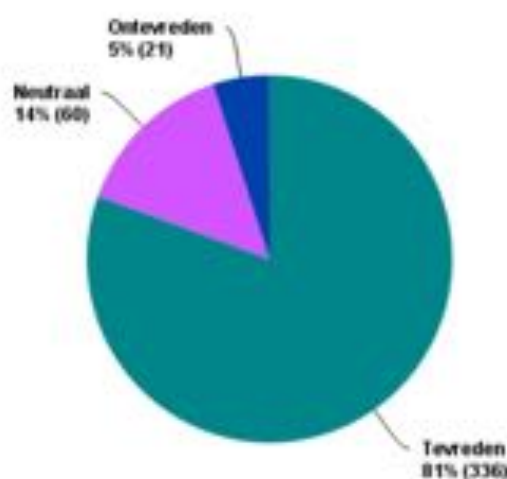
177. Is het uiteindelijke behandelplan (en protocol) ook in detail met je besproken?

Beantwoord: 420 Overgeslagen: 375



178. Hoe tevreden ben je over het geheel genomen over het behandelteam?

Beantwoord: 417 Overgeslagen: 378



180. Wist je tijdens de behandeling hoe je contact met het behandelteam kon opnemen bij (acute) problemen buiten kantooruren?

Beantwoord door: 420 Overgeslagen: 375

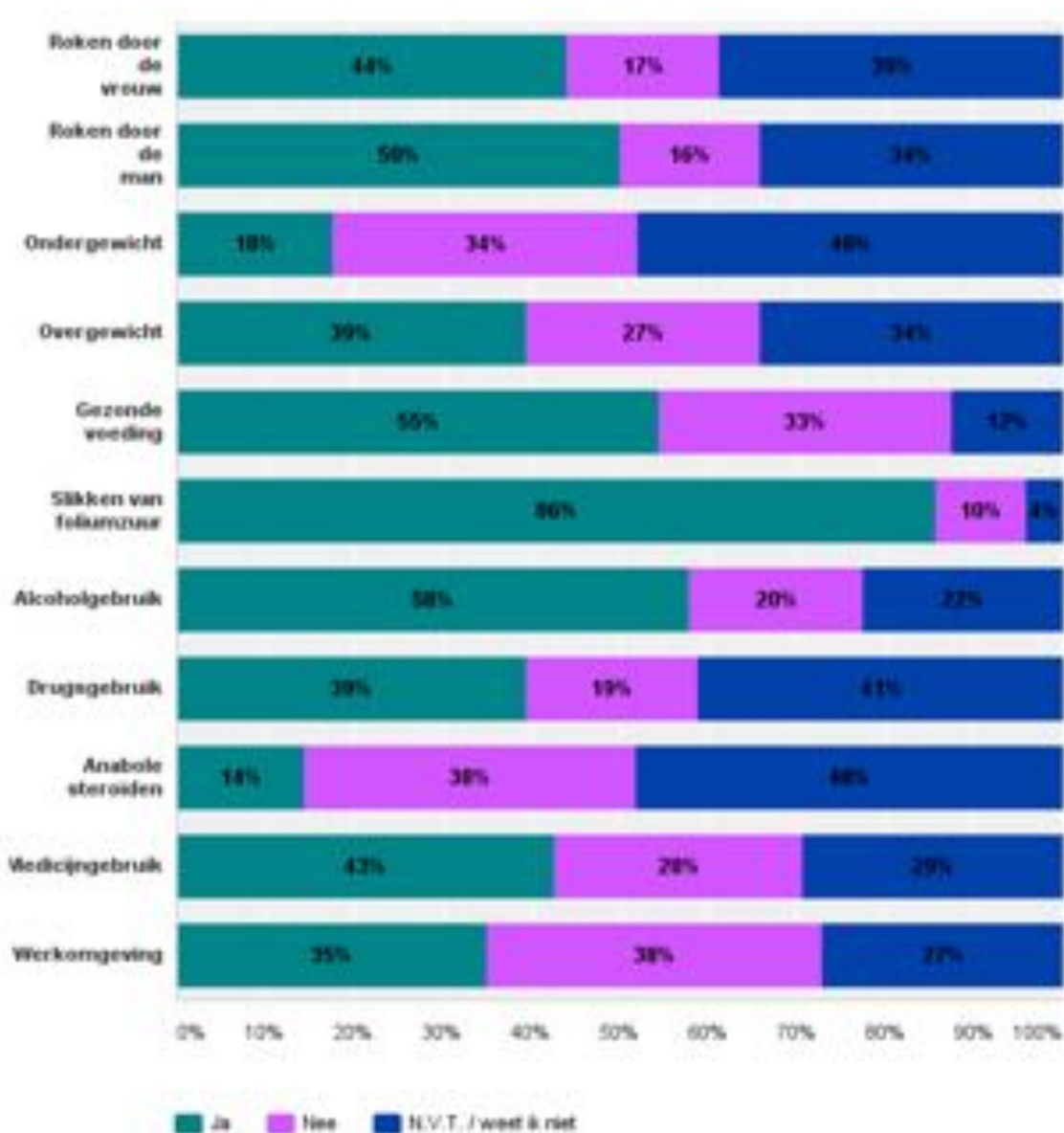
	percentage	aantal
Ja, ik had een speciaal telefoonnummer dat ik kon bellen	73,8 %	310
Ik weet niet zeker, maar denk dat ik gewoon altijd naar het ziekenhuis kon bellen	17,6 %	74
Nee	8,6 %	36

De 36 mensen die niet wisten hoe ze bij acute problemen contact konden opnemen met het behandelteam, bevonden zich in deze fasen:

- In de behandelfase, korter dan 1 jaar 12
 - In de behandelfase, tussen 1 en 3 jaar 13
 - In de behandelfase, langer dan 3 jaar 5
 - Ik ben zwanger 2
 - Ik heb een kind en ga nog verder met behandelingen voor een volgend kind 4
- Het betreft 33 verschillende ziekenhuizen.

179. Welke van de volgende leefstijlfactoren zijn door de gynaecoloog genoemd in relatie tot je kinderwens?

Beantwoord: 420 Overgeslagen: 375



Kostenoverwegingen

181. Stel dat je je behandeling zelf zou moeten betalen.
Noem zo concreet en kort mogelijk de zaken waar je dan op zou letten.

Beantwoord door: 369 Overgeslagen: 426

De volgende termen (of synoniemen daarvan) worden veel genoemd:

- ✓ Slagingskans, resultaten, kans op succes
- ✓ Kosten, prijs
- ✓ Mogelijkheden
- ✓ Deskundigheid
- ✓ Niet te veel medicatie voorgeschreven krijgen

Daarnaast worden herhaaldelijk genoemd:

- ✓ Kwaliteit
- ✓ Vriendelijkheid
- ✓ Persoonlijk
- ✓ Aandacht
- ✓ Vertrouwen



Partnerrelatie

182. Hoe hebben de vruchtbaarheidsproblemen jullie relatie beïnvloed?
(meerdere antwoorden mogelijk)

Beantwoord door: 539 Overgeslagen: 256

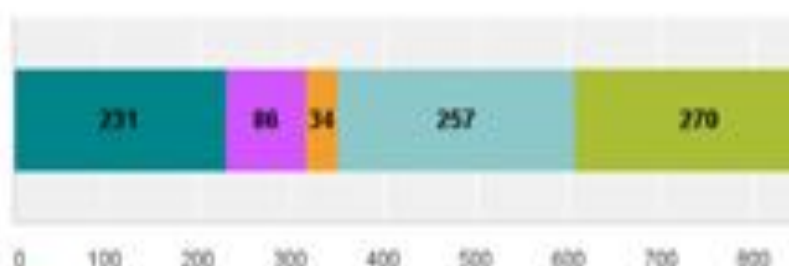
We zijn dichterbij elkaar gekomen	54,5 %	294
We zijn elkaar even kwijtgeraakt in deze periode, maar hebben elkaar weer gevonden/zijn nog samen	23,9 %	129
We hebben meer last van spanningen*	6,3 %	34
De intimiteit en seks heeft er onder te lijden*	2 %	11
We zijn uit elkaar gegroeid*	0,5 %	3
We zijn inmiddels gescheiden	2,2 %	12
Er is geen verschil met voor die tijd	19,1 %	103
We zijn nog te kort in het traject*	0,5 %	3
Ik heb geen relatie want ben een alleenstaande met kindwens	1,3 %	7

* deze antwoordcategorieën zijn uit de vrije antwoorden bijeen gevoegd

In het vrij in te vullen veld worden nog diverse aanvullende dingen genoemd, zoals het verschil in verwerking van beide partners, moeite elkaar te begrijpen en steunen, dat er ups en downs zijn in de relatie, dat men verandert als mens door het proces.

183. Hoe verlopen jullie gesprekken met elkaar over de kindwens?
(kies maximaal 2 opties)

Beantwoord door: 532 Overgeslagen: 263



we hebben geleerd om beter naar elkaar te luisteren en met elkaar te praten	231	43%
we kwamen er achter dat onze gevoelens rond de kindwens verschillen	86	16%
we draaiden alomax in hetzelfde kringetje rond als we samen pratten	34	6%
we kunnen samen lachen over de dingen die we soms meemaken op dit gebied	257	48%
de een heeft veel meer behoefte aan praten dan de ander	270	51%

We begrijpen dat vragen over seks privacy gevoelig zijn. We willen nogmaals benadrukken dat deze enquête anoniem ingevuld kan worden. Ook indien je aan het einde van de enquête besluit om je e-mail adres te vermelden zullen de ingevulde gegevens nog steeds volledig anoniem verwerkt worden. Het is voor ons van belang om onderzoek te doen naar deze ervaringen. Dat is nog niet eerder gedaan en kan belangrijke informatie opleveren voor de verbetering van de zorg.

184. Wil je deze vragen over seksualiteit beantwoorden?

Beantwoord: 532 Overgeslagen: 263

Van de 532 respondenten wilden 94,4 % de vragen over seksualiteit wel beantwoorden.

185. Ongeveer hoe vaak had je gemeenschap vóór de start van de kinderwens?

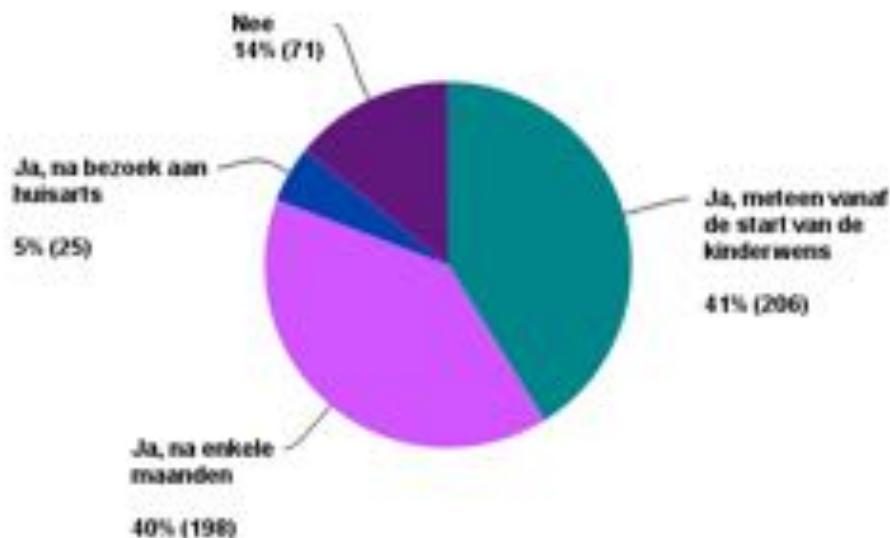
Beantwoord door: 502 Overgeslagen 293

Het gemiddelde aantal keren dat men gemeenschap had: 8 per maand. (range 0-40)

Aantal keer p/maand	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	21
Aantal respondenten	7	13	25	36	50	36	71	12	84	9	61	1	57	4	2	11	16	7
Percentage	1,4	2,6	5	7,2	10	7,2	14,1	2,4	16,7	1,8	12,1	0,2	11,3	0,8	0,4	2,2	3,2	1,4

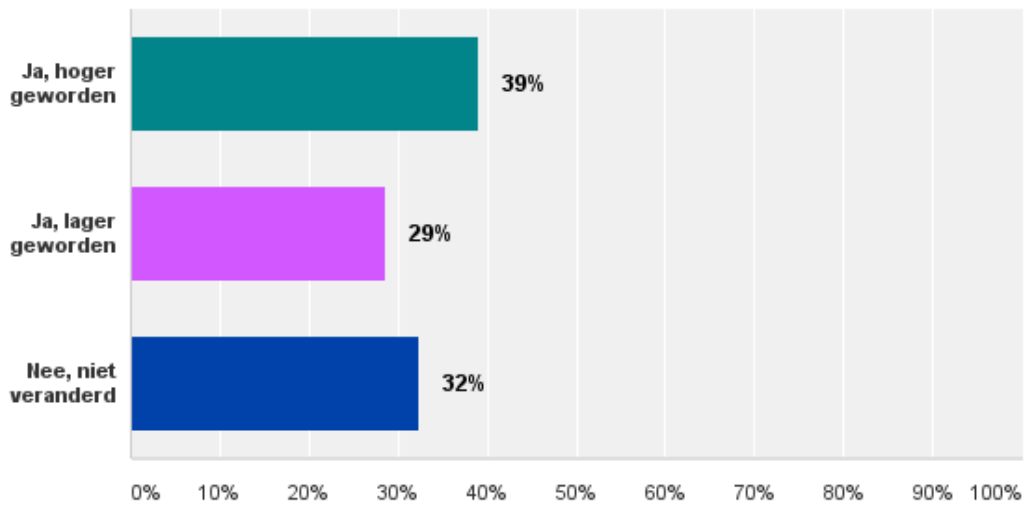
186. Hebben jullie de timing van gemeenschap afgestemd op de vruchtbare periode?

Beantwoord: 500 Overgeslagen: 295



187. Is de frequentie veranderd na de start van de kinderwens?

Beantwoord: 502 Overgeslagen: 293



188/189. Veranderde de zin in seks gedurende de behandelperiode?

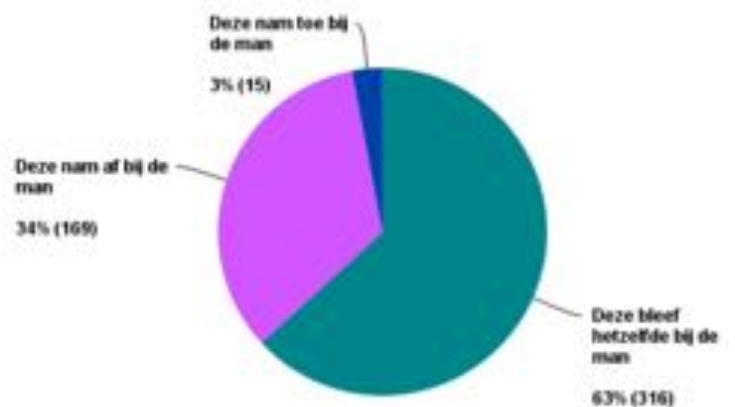
188. Bij de vrouw:

Beantwoord: 502 Overgeslagen: 293



189. Bij de man:

Beantwoord: 500 Overgeslagen: 295

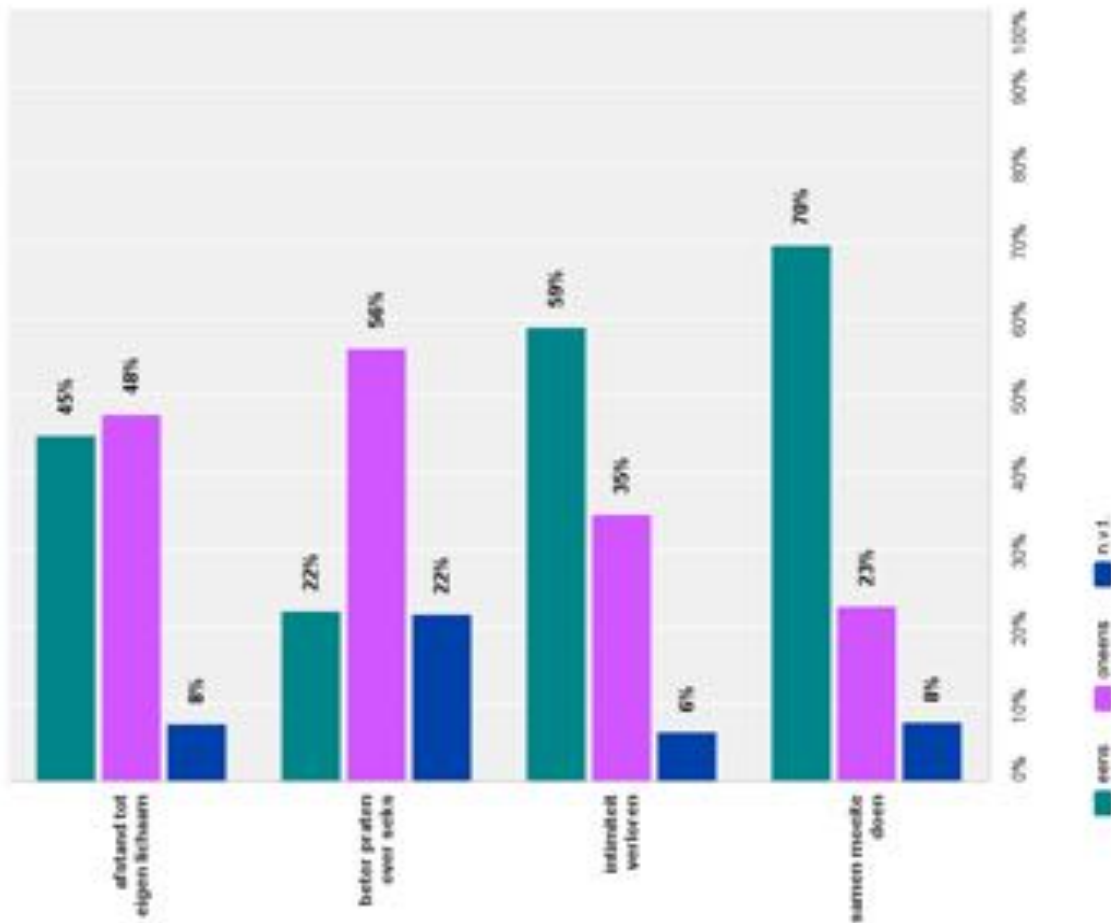


190. Geef aan hoe jullie vruchtbaarheidsprobleem jullie seksuele relatie verder nog heeft beïnvloed door van onderstaande stellingen aan te geven of deze van toepassing zijn.



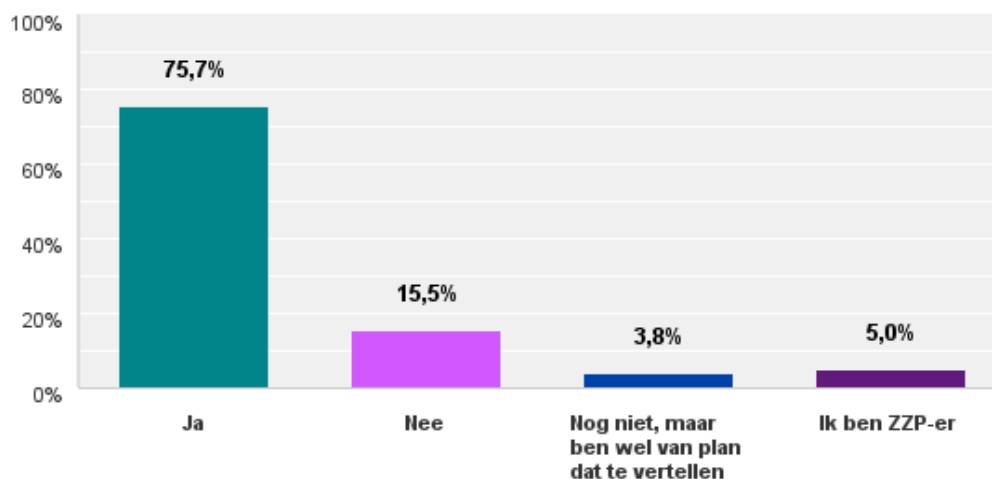
Beantwoord: 502 Overgeslagen: 293

Antwoordopties:	eens	oneens	n.v.t.
Door de behandelingen en/of medische onderzoeken voelde het alsof mijn lichaam niet meer van mij was	225	239	38
We praten nu gemakkelijker over seks dan eerst	111	282	109
Door de technische benadering van de kindervwens verloren we de intimiteit in onze seksuele relatie	296	174	32
We doen er samen moeite voor om onze intimiteit en seksleven op peil te houden	349	114	39

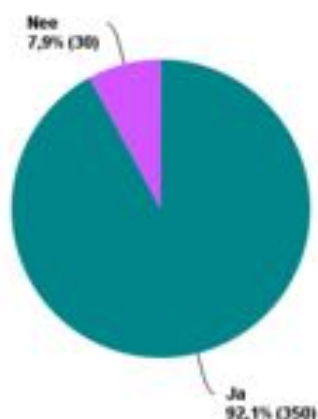


Werk en vruchtbaarheidsbehandelingen

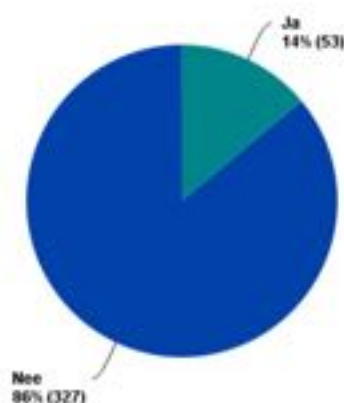
191: Heb je op je werk verteld dat je bezig bent / gaat starten met vruchtbaarheidsbehandelingen? Of dat je vruchtbaarheidsbehandelingen hebt gehad?
Beantwoord: 502 Overgeslagen: 293



192. Heeft je werkgever begrip getoond voor je vruchtbaarheidsprobleem?
Beantwoord: 380 Overgeslagen: 415



193. Ben je tot nu toe tegen problemen aangelopen in verband met vrij krijgen voor bezoek aan het ziekenhuis voor je vruchtbaarheidsbehandeling?
Beantwoord: 380 Overgeslagen: 415



Impact op je dagelijks leven



194. Welke stellingen zijn voor jou van toepassing?

Beantwoord: 554 Overgeslagen: 241

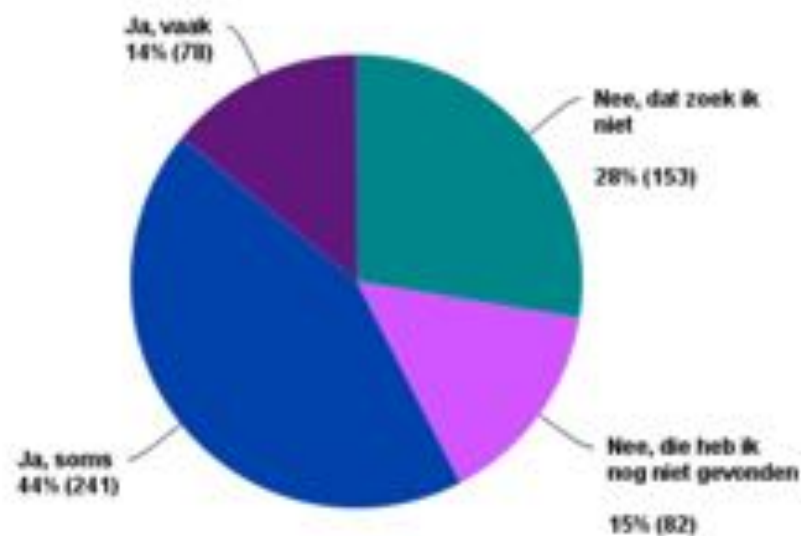


Antwoordopties:	eens	oneens	n.v.t.
1. De mensen om mij heen (familie, vrienden) doen/deden hun best mij te steunen	474	46	34
2. Ik vind/vond geen steun in mijn omgeving	96	414	44
3. Ik ben vrienden kwijtgeraakt omdat ze geen begrip hadden voor mijn situatie	142	334	73
4. Ik heb aan (bijna) niemand verteld dat er sprake is van een vruchtbaarheidsprobleem	108	420	25
5. Ik heb lotgenoten gevonden waarmee ik gevoelens kan delen	291	213	50
6. Ik heb steun gevonden bij vereniging Freya	198	180	175
7. Familie en vrienden maken/maakten het me soms moeilijk omdat ze steeds met (goedbedoelde) adviezen kwamen	356	153	44
8. Ik kwam er achter dat er weinig mensen zijn die echt kunnen luisteren	298	205	51
9. Mijn kijk op het leven is veranderd	430	98	25
10. Ik gebruik(te) de sociale media (zoals een forum, Twitter of Facebook) om mijn gevoelens te delen	137	375	40
11. Ik schrijf/schreef over mijn gevoelens in blogs of een dagboek	149	350	52
12. Ik heb andere dingen opzij gezet om (eerst) mijn kinderwens te vervullen: mijn leven staat/stond een tijdje stil	338	198	17
13. Ik had van mezelf niet gedacht dat ik behandelingen zou willen ondergaan om een kindje te krijgen	238	278	37
14. Mijn kinderwens beheerst(e) mijn leven	381	159	13
15. De steun die ik nu uit mijn omgeving krijg, maakt het makkelijker voor mij om te gaan met mijn vruchtbaarheidsprobleem	315	159	80

Contact met lotgenoten

195. Heb je wel eens contact met lotgenoten?

Beantwoord: 554 Overgeslagen: 241



196. Op welke manieren kwam je in contact met lotgenoten?
(meerdere keuzes mogelijk)

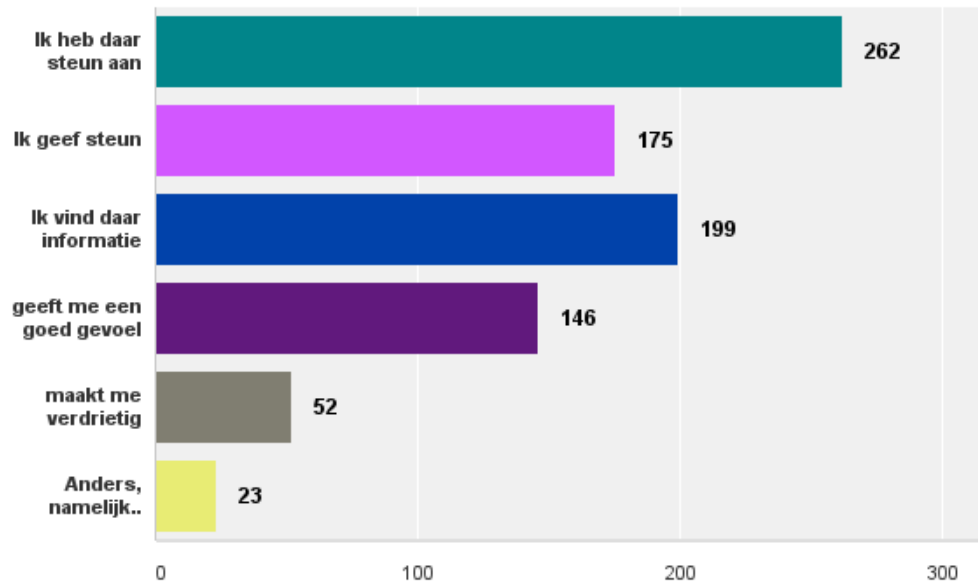
Beantwoord: 319 Overgeslagen: 476

Antwoordkeuzen:	aantal
Via telefoon	8
Via Freya bijeenkomst(en)	22
Via een therapeut/gespreksgroep	3
Via het ziekenhuis	24
Via Facebook	49
Via Twitter	22
Via Freya website	89
* Zelf genoemde antwoorden:	
- Via websites/fora	83
- Via Endometriose Stichting	11
- Via werk/collega's	21
- Via eigen sociaal netwerk	92
- Anders	5

197. Wat is de rol van lotgenotencontact voor jou?

(meerdere antwoorden mogelijk)

Beantwoord: 319 Overgeslagen: 476



Anders, namelijk:

- Zowel fijn om te weten dat je niet alleen bent, als ook frustrerend omdat iedereen er anders mee omgaat. Tevens heeft zij wel 2x geluk gehad en ik niet, wat frustrerend kan zijn.
- Het geeft antwoorden
- We kunnen ook om situaties lachen
- Ik vind informatie en kan zelf vragen stellen
- Eerst vond ik het geruststellend, maar nu wordt iedereen zwanger en daar word ik verdrietig van.
- Maakt dat ik me minder alleen voel
- Daar hoe je niet alles uit te leggen we hebben allemaal een of meerder kindjes verloren
- Ik vind er herkenning, ondervind dat ik (we) niet de enige zijn met dit probleem (ongewild kinderloos door vaginisme en misschien endometriose)
- Het geeft mij hoop
- Je hebt iemand die weet hoe je je af en toe kan voelen en hoe het is als het niet vanzelf gaat. In de omgeving ervaar ik vaak angst dat ze niet durven te vragen hoe het met je gaat of juist zeggen hoe kt het soms kan zijn.
- Iedere situatie is uniek. De mensen die ik gesproken heb/spreek waren allen na een 1e IVF behandeling zwanger. Wij zijn inmiddels met poging 4 bezig. Dan sta je toch anders in het traject en wordt je wat sceptischer.
- Ik overweeg regelmatig om niet meer actief op het forum te zijn omdat ik me er ook soms niet beter door voel... het wisselt
- Wederzijds begrip, niemand begrijpt je zo goed als iemand die het zelf meemaakt. In de omgeving veel onbegrip, snappen niet wat het inhoudt, dit maakt soms verdrietig
- Herkenning bij elkaar vinden, aan een half woord genoeg hebben. Wat je in je omgeving niet durft uit te spreken, kan daar wel.
- Kan van me afpraten
- Ervaren dat wat jij meemaakt, bij anderen hetzelfde is en dat maakt het makkelijker te dragen
- Ik kan mijn hart luchten en alles van me afschrijven.
- Ervaringen uitwisselen
- Voorheen vond ik ook informatie, nu weet ik 'alles' wel
- Soms is het fijn om wat te delen
- Ik geef steun en krijg steun!
- Voel me begrepen

Opties om kinderwens te vervullen



198. Welke van de volgende mogelijkheden zou jij (eventueel in de toekomst) willen benutten voor de invulling van je kinderwens?

(meerdere antwoorden mogelijk)

Beantwoord: 597 Overgeslagen: 198

Antwoordkeuzes	Reacties
Afwachten, misschien raak ik spontaan zwanger	26,80% 160
Ovulatie Inductie (OI)	11,56% 69
Intra Uteriene Inseminatie (IUI)	24,79% 148
IVF	43,38% 259
ICSI	37,69% 225
ICSI met PESA	5,36% 32
ICSI met TESE	7,87% 47
Eiceldonatie	19,85% 120
Embryodonatie	2,85% 17
Donorinseminatie	7,37% 44
IVF met donorzaad	6,37% 38
Draagmoederschap door inseminatie	2,35% 14
Draagmoederschap met IVF	4,69% 28
Nieuwe experimentele behandelingen	12,90% 77
Adoptie	16,92% 101
Langdurige pleegzorg	15,41% 92
Acute pleegzorg	6,20% 37
Tijdelijke pleegzorg	5,83% 35
Deeltijdspleegzorg (bijv. weekend, vakantie)	7,20% 43
Ik zou alle mogelijkheden die binnen mijn bereik liggen proberen	20,77% 124
Geen van bovenstaande mogelijkheden, ik ben uitbehandeld	9,55% 57
Geen van bovenstaande mogelijkheden, mijn gezin is compleet	6,20% 37
Totale aantal respondenten: 597	

Stoppen met behandelen

199. Welke factoren wegen voor jou het zwaarst als je moet overwegen te stoppen met behandelen?

Indien je uitbehandeld bent, welke factoren wogen voor jou het zwaarst om te stoppen?

Rangschik deze van de factor die voor jou het zwaarst telt (geef dit aan met 1), tot de factor die het minst zwaar telt. Indien een factor voor jou niet van belang is kan je dat ook aangeven.

Beantwoord: 597 Overgeslagen: 198

(in absolute aantallen)

Belang factor:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	niet van belang	Gemiddelde rating (laagst=belangrijkst)
Antwoordkeuzen:											
De mening van de behandelend arts	71	72	66	83	59	58	45	31	17	95	4,19
De mening van mijn partner	172	130	109	57	21	20	15	4	11	56	2,69
De fysieke belasting	41	105	104	67	79	70	31	26	6	68	4,02
De emotionele belasting	129	94	96	95	63	36	21	9	4	50	3,24
Financiële overwegingen	25	19	24	45	72	63	100	67	59	123	5,95
De kans op een risicovolle zwangerschap	29	43	65	76	117	112	50	12	6	87	4,65
De kans op een risico voor het kind	69	62	56	89	77	73	72	22	2	75	4,29
Mijn leeftijd	17	24	26	31	33	57	116	159	17	117	6,27
De leeftijdsgrens die door de Nederlandse ziekenhuizen wordt gehanteerd	13	12	12	5	11	18	33	88	224	181	7,71

De mening van de partner blijkt het meest van belang te zijn, deze wordt door 69% op plaats 1, 2 of 3 gezet.

De emotionele belasting is de tweede doorslaggevende factor om te stoppen met behandelen, fysieke belasting de derde.

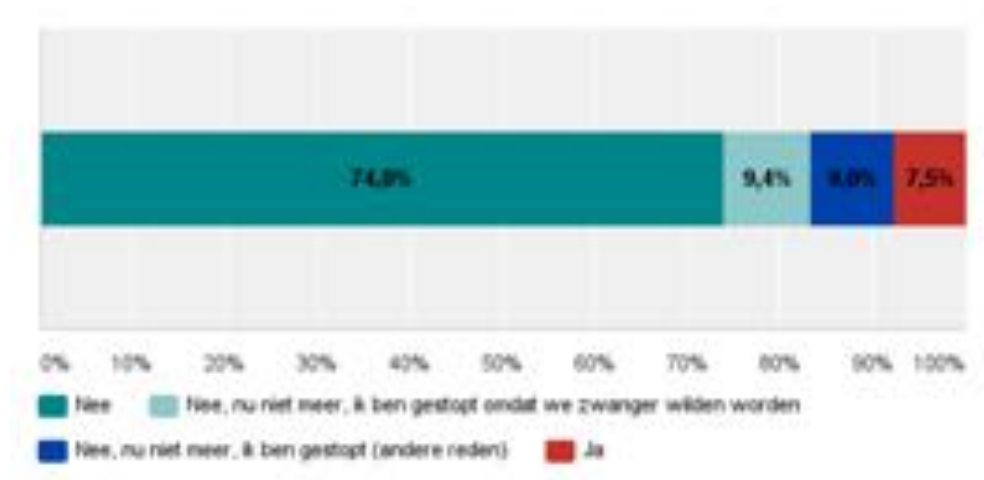
Leeftijd lijkt onbelangrijk gevonden te worden, maar dat kan het gevolg zijn van een relatief lage gemiddelde leeftijd van de respondenten.

Roken (vrouwen)

Deze vragen zijn zowel aan vrouw als man gesteld om te beantwoorden over de vrouw.

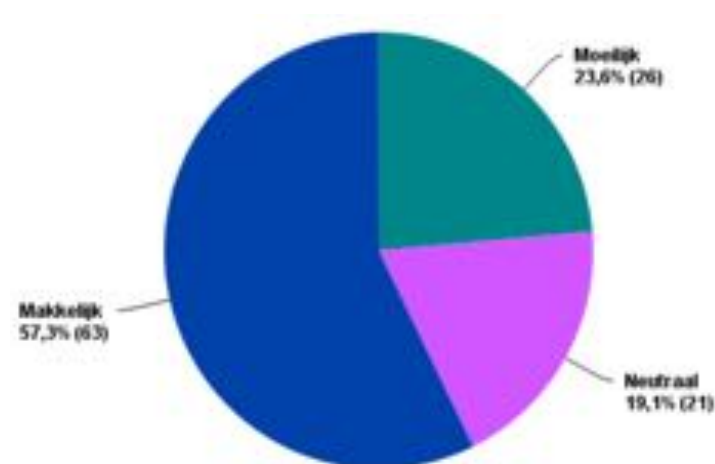
200. Rook(te) je (vrouwelijke partner)?

Beantwoord: 597 Overgeslagen: 198



201. Hoe moeilijk was het om te stoppen met roken?

Beantwoord 110 Overgeslagen: 685



202. Heb je daar hulpmiddelen voor gebruikt of hulp ingeschakeld?

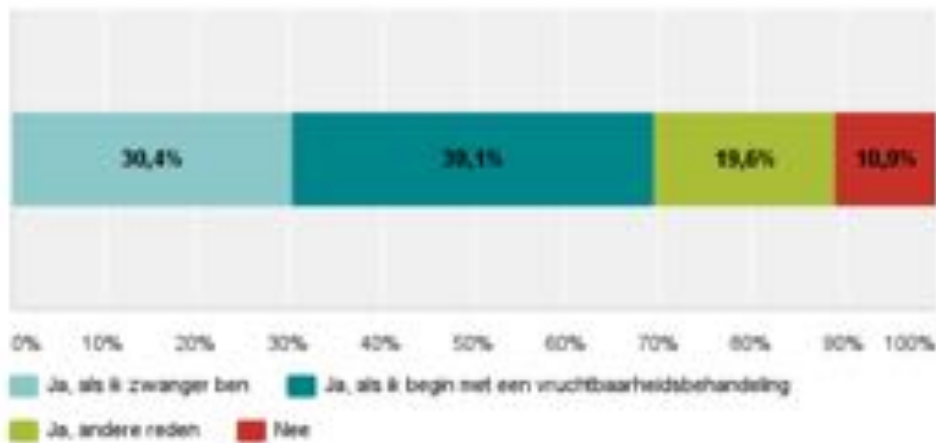
Beantwoord 110 Overgeslagen: 685

Nee: 91%

Ja: 9%

Namelijk: nicotinepleisters (5), medicatie (3), nicotinekauwgum (1), boek stoppen met roken (1)

203. Ben je van plan om minder te gaan roken of te stoppen?
Beantwoord 46 Overgeslagen: 749



Van de 46 rokers geven 5 aan dat ze niet zullen stoppen. De overige 41 willen wel stoppen, maar pas als ze zwanger zijn (14), als ze aan een vruchtbaarheidsbehandeling beginnen (18) en om andere redenen (9).

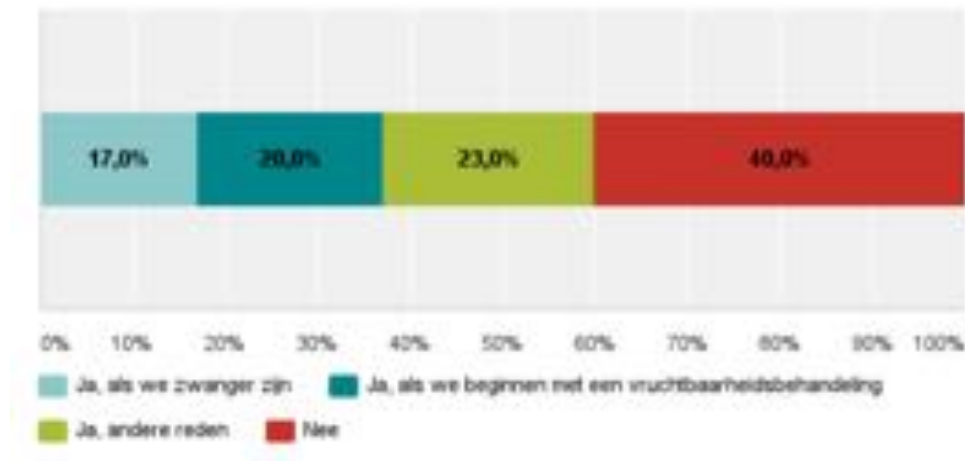
Roken (mannen)

Deze vragen zijn zowel aan man als vrouw gesteld om te beantwoorden over de man.

209. Rookt(e) je (mannelijke partner)?
Beantwoord: 597 Overgeslagen: 198



210. Is je man/vriend van plan om minder te gaan roken of te stoppen?
 Beantwoord: 100 Overgeslagen: 695



Roken (vrouwen en mannen)

In 2012 rookte 23% van alle Nederlanders van 19 jaar en ouder wel eens of dagelijks (zie *figuur 1*). Er roken meer mannen (26%) dan vrouwen (20%). Dit geldt voor alle leeftijdsgroepen. Deze cijfers zijn afkomstig van *Gezondheidsmonitor GGD'en, CBS en RIVM* en betreffen mensen die wel eens of dagelijks roken.

Roken, cijfers uit deze enquête	Vrouwen		Mannen	
Rookt niet	442	74,0%	363	61,0%
Nee, gestopt omdat wij zwanger willen worden	56	9,4%	57	9,5%
Nee, inmiddels gestopt (andere redenen)	54	9,2%	78	13,1%
Ja	45	7,5%	99	16,6%
Totaal aantal respondenten	597		597	

Aantal sigaretten per dag	45 rokende vrouwen	99 rokende mannen
1-5	40%	26%
6-10	44%	20%
11-15	9%	12%
16-20	7%	38%
meer dan 20	-	4%

De gevolgen van roken

De kans op zwangerschap neemt af wanneer één of beide partners rookt en roken is niet zonder gevaar voor de zwangerschap en het ongeboren kind. Wees je ervan bewust dat ook het zogenaamde 'meerooken' schadelijk kan zijn. Over het algemeen genomen kan gesteld worden dat een vrouw die rookt minder vruchtbaar is. Roken maakt dat een vrouw eerder in de overgang komt omdat het de kwaliteit van de eicellen aantast. Bovendien heeft een rokende vrouw een twee keer zo grote kans op eileiderproblemen, zoals een eileiderontsteking. En de rijping van eicellen wordt gehinderd doordat nicotine de aanmaak van het geslachtshormoon remt.

Het sperma van mannen die roken is van slechtere kwaliteit dan dat van mannen die niet roken. In het ejaculaat zitten niet alleen minder spermacellen, maar ze hebben daarnaast ook vaker een afwijkende vorm. Bij een ICSI-behandeling (een IVF-procedure waarbij de zaadcel direct in de eicel geïnjecteerd wordt) hebben niet-rokende mannen een bijna twee keer zo grote kans op succes! Wanneer een man stopt met roken, is de zaadkwaliteit na ongeveer twee à drie maanden verbeterd. Zo lang duurt namelijk het proces van de aanmaak van nieuwe zaadcellen.

De risico's van roken strekken zich ook uit tot grotere kans op een miskraam, placentaloslating, doodgeboorte, vroeggeboorte en wiegendood. Dochters van rokende moeders hebben grotere kans op vruchtbaarheidsproblemen, want roken tast de eicellen van het ongeboren meisje aan.

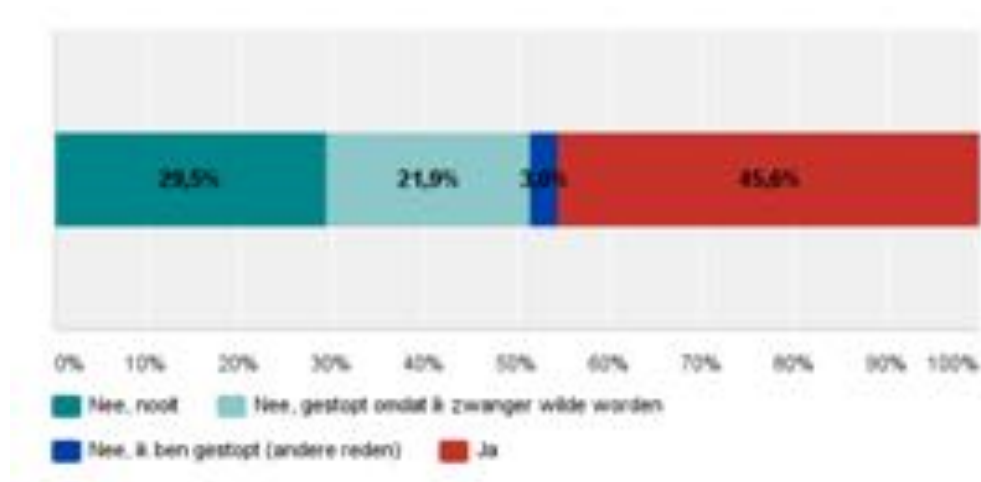


Alcohol



204. Drink je wel eens alcohol? (vrouwen)

Beantwoord: 597 Overgeslagen: 198



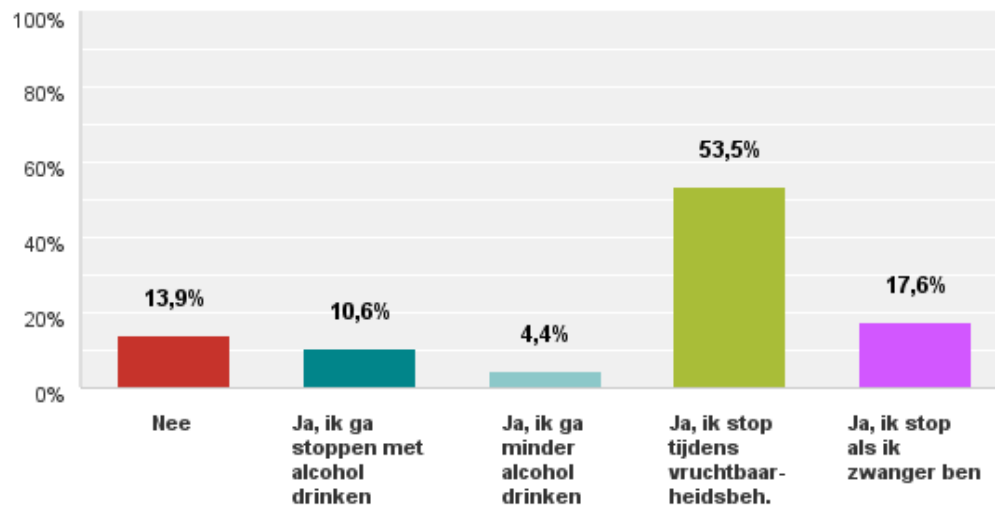
204a. Hoeveel glazen per maand drink je ongeveer?

Beantwoord: 272 Overgeslagen: 523

glazen	% respondenten
1-5	63
5-10	7
11-15	5
16-20	22
Meer dan 20	3

205. Ben je van plan om minder alcohol te drinken of te stoppen met drinken?

Beantwoord: 273 Overgeslagen: 522



Alcoholgebruik	Vrouwen		Mannen	
	Percentage	Aantal	Percentage	Aantal
Nee	29%	176	12%	70
Nee, gestopt omdat wij zwanger willen worden	22%	131	7,5%	45
Nee, inmiddels gestopt (andere reden)	3%	18	2%	13
Ja	46%	272	78,5%	469
Totaal		597		597

Wanneer stop je met het drinken van alcohol in verband met zwangerschap?

Helaas is ruim 17% (48 pers.) van de vrouwen die wel alcohol drinken, pas van plan om daarmee te stoppen als ze zwanger zijn. Er zou nog meer bekendheid moeten worden gegeven aan het feit dat alcohol schadelijk is voor een ontwikkelend embryo. Ook in de eerste zes weken van de zwangerschap, als er nog geen placenta is, kan de alcohol het embryo bereiken omdat deze zich verspreidt over al het lichaamsvocht. Juist in het eerste trimester worden vele organen aangelegd, door alcohol kunnen afwijkingen ontstaan.

53% van de vrouwen en 26% van de mannen is van plan te stoppen als ze een vruchtbaarheidsbehandeling ondergaan. Tot slot is 14% van de vrouwen en 51% van de mannen die drinken, niet van plan om minder alcohol te gaan drinken of te stoppen.





Drugs

206 en 213. Gebruik(te) je drugs?

Beantwoord: 597 Overgeslagen: 198

5 vrouwen en 17 mannen gebruikten dit drugs.

94% van de vrouwen en 90% van de mannen heeft nooit drugs gebruikt.

207 en 214. Ben je van plan om minder drugs te gebruiken of te stoppen?

Beantwoord: 5 Overgeslagen: 790 (vrouwen)

Beantwoord: 17 Overgeslagen: 778 (mannen)

Alle vrouwen gaven aan van plan te zijn daarmee te gaan stoppen. De mannen willen op 3 na stoppen.

208. Gebruik(te) je anabole steroïden?

Beantwoord: 597 Overgeslagen: 198

Geen enkele vrouw en slechts 1 man gebruikte anabole steroïden, dit bleek te gaan om testosteronsuppletie om medische redenen.

Foliumzuur

216. Ben je (is je vrouw) foliumzuur gaan slikken bij start kinderwens?

Beantwoord: 597 Overgeslagen: 198

Van de 597 respondenten gaven 37 aan dat ze bij de start van hun kinderwens geen foliumzuur zijn gaan gebruiken.

Belangrijk: slik elke dag foliumzuur

Slik elke dag 1 tablet foliumzuur. Begin 4 weken voordat je zwanger kunt worden. Dus een maand voordat je met voorbehoedsmiddelen stopt. Blijf slikken tot je 10 weken zwanger bent.

Waarom?

Foliumzuur is een vitamine die goed is voor de gezondheid van je baby. Als je foliumzuur slikt, is de kans kleiner dat je een kind krijgt met een ernstige handicap, zoals een open ruggetje.

Het duurt zo'n vier weken voordat je lichaam genoeg foliumzuur heeft opgebouwd. Daarom kun je het best beginnen voordat je probeert zwanger te worden.

Hoe lang?

Foliumzuur is niet schadelijk. Dus als je niet snel zwanger wordt, kun je het gerust blijven slikken. Ben je al zwanger en nog niet begonnen met foliumzuur? Dan kun je er alsnog mee beginnen! Blijf slikken tot je 10 weken zwanger bent.

Zonder recept

Je kunt foliumzuur kopen bij een drogist of apotheek. Je hebt er geen recept voor nodig van een dokter. Vraag naar tabletten van 0,4 of 0,5 milligram (mg) oftewel 400 tot 500 microgram. In multivitaminen voor zwangere vrouwen zit ook genoeg foliumzuur.

Soms is het anders

Heb je eerder een kind gekregen met een open ruggetje of open schedel? Of heb je epilepsie? Dat kan een hogere dosis foliumzuur worden aangeraden. Neem daarover contact op met je huisarts of gynaecoloog.

Slik je extra vitamine B12 op recept? Dan is het mogelijk niet verstandig om extra foliumzuur te slikken. Neem contact op met je arts.

Bron: strakswangerworden.nl van het College Perinatale Zorg

Gezonde voeding



218 en 219. At je naar jouw mening gezond voordat je met de kinderwens begon?

Beantwoord: 597 Overgeslagen: 198

90% is van mening dat ze gezond aten en 62% zegt dat ze (nog) gezonder zijn gaan eten na de start van de kinderwens. In de vraagstelling werd niet nader gedefinieerd wat wordt verstaan onder gezonde voeding.

Andere leefstijlwijzigingen

220. Heb je nog andere dingen in je leefstijl aangepast omdat je zwanger wilde worden?

Beantwoord: 597 Overgeslagen: 198

Bijna 34% antwoordde hierop ja.

We vroegen hen aan te geven welke dingen en dit leverde een lijst met tal van opties, die hieronder in willekeurige volgorde staan.

*bewuster leven, stress verminderen
afvallen, vitamines en mineralen slikken
geen zuivel meer, chinese kruiden, visolie
geen nachtdiensten meer, geen frisdranken
minder alcohol, vermijden van geraffineerde suikers
meer bewegen of juist minder intens sporten
biologische verzorgingsproducten en natuurlijke
schoonmaakmiddelen gaan gebruiken, op tijd slapen
geen cafeïne meer, meer biologisch eten
acupunctuur, medicijngebruik aangepast, superfoods
meer ontspanning inbouwen, aankomen in gewicht
yoga, maagverkleining, geen vis meer eten
foliumzuur slikken, niet in bad na terugplaatsing
in loondienst gegaan ivm regelingen bij zwangerschap
niet bij iemand in de buurt staan die rookt,
geen rood vlees na een terugplaatsing
vrijen rond de ovulatie, haptotherapie
extra fruit, niet meer naar de sauna
man gebruikt zink, minder uitgaan
bedrijf verkocht om stress kwijt te raken*

**VERKENNING &
ERKENNING:
ERVARINGEN
LEIDEN tot**



Deze achterbanraadpleging is verricht binnen een samenwerkingsproject, gesubsidieerd vanuit het Fonds PGO, Ministerie van VWS.

De deelnemende patiëntenorganisaties willen systematisch en structureel ervaringen van patiënten inzetten, onder meer om vroege herkenning en erkenning van de ziektebeelden te bevorderen en zo de kwaliteit van zorg en maatschappelijke participatie te verbeteren.

