

<p>Förbättringsområde</p> <p>Öka kunskapen om bäckenbottenträning under graviditet och efter förlossning hos blivande mammor</p>	<p>Mål</p> <p>Ökad kännedom hos patienter om bäckenbotten och specifik bäckenbottenträning. Detta ska i sin tur leda till dels ökad trygghet under förlossning men även ökad förståelse för eget ansvar av sin bäckenbotten.</p>		
<p>Bakgrund</p> <p>En graviditet och förlossning innebär en stor belastning på kvinnans bäckenbotten. Det är väl känt att bäckenbottenträning under graviditet och efter förlossning kraftigt minskar risken för framfall, urin- och avföringsläckage. Risken med att börja träna för tidigt efter en förlossning med tex löpning och tyngre lyft ökar risken för ovanstående.</p>	<p>Mått</p> <p>Enkätundersökning på efterkontrollerna (12-16 veckor efter förlossning) innan och efter erbjudandet av föreläsning för att se om informationen om bäckenbotten varit tillräcklig</p>		
<p>Nuläge</p> <p>Idag får blivande mammor ibland information av sin barnmorska om eventuell bäckenbottenträning men denna information är oftast bristfällig pga tidbrist vid besöker samt kunskapsbrist hos barnmorskorna. Även hos läkarna på Kvinnokliniken finns det kunskapsluckor.</p> <p>Efter intervju med barnmorskor på CLV samt diskussion med sjukgymnast framkom önskemål om ytterligare hjälpmedel för att nå ut till patienterna angående bäckenbotten.</p> <p>Samtidigt genomförs ett projekt med mer utbildning av barnmorskorna på MVC för att bättre kunna undersöka patienterna på efterkontrollerna samt att ett PM tas fram för att förbättra omhändertagandet av patienterna med besvär efter sin förlossning.</p>	<p>Möjliga lösningar</p> <p>Initialt gjordes en föreläsning. Med hjälp av PDSA-hjul utvärderades föreläsningen i sig och den kunde sedan genom enkätsvar från åhörarna förbättras.</p>	<p>Ansvarig</p> <p>Emmie Rydström tillsammans med sjukgymnast Elin Lund.</p>	<p>Tidplan</p> <p>Tre föreläsningar våren 19 och tre föreläsningar hösten 19. Enkäter på efterkontrollerna okt 2018-okt 2019.</p>
<p>Analys</p> <p>I nuläget förekommer det initialt barnmorskebrist som leder till att barnmorskan inte har tid att informera om bäckenbotten. Fokus ligger även om minskade fosterrörelse och graviditeten i sig, det är först efter förlossning som patienten oftast brukar börja fundera på sin bäckenbotten. Precis som man erbjuder föreläsning om förlossning och amning finns troligen ett behov av en föreläsning om bäckenbotten och bäckenbottenträning.</p>	<p>Resultat efter tester i förhållande till mål och mått?</p> <p>Initialt visade enkätundersökningen efter första föreläsningen att i stort sett alla uppskattade föreläsningen och tyckte att den skulle fortsätta. Enkätundersökningarna på efterkontrollerna visade att efter genomförda förbättringar var mammorna med nöjda med informationen om sin bäckenbotten och trots att alla inte gick på den erbjudna föreläsningen så gjorde det faktum bara att den erbjuds att patienterna kände sig mer informerade från sin barnmorska.</p> <p>Efter testerna – vad blir nästa steg?</p> <p>Planen är att fortsätta med föreläsningarna i den regim de varit nu. Nästa steg är att försöka aktivera primärvårdens sjukgymnaster så att de sedan, tex via föräldragrupper, kan instruera mer aktiv träning för de nyblivna mammorna som en fortsättning på föreläsningen.</p>		