

## Rapport om bekkenbelte.

Vi på Sykehuset Telemark har vært så heldige å få prøvd ut avlastningsbelte/bekkenbelter fra Hansen Protection AS

Det ble startet et prosjekt på Sykehuset Telemark, hvor en jordmor på jordmorpoliklinikken, har gravide sykehusansatte og deres leder til samtale.

Prosjektet startet i januar 2010 etter at undertegnende dro til Tynset og snakket med Bjørg Randmæl. Bjørg Randmæl startet med prosjektet, etter å ha hatt gravide til svangerskapskontroll og de nesten ikke visste hvorfor de var blitt sykemeldt. Resultatet var bra. Fra å bli sykemeldt i ca uke 20 til å stå i jobb til ca uke 32.

Hensikten med prosjektet er å legge tilrette for gravide sykehusansatte, slik at de får en lettere hverdag og kan jobbe lengre ut i svangerskapet.

Noe av det vi fokuserer på, er hva som er viktig for at akkurat DU skal kunne stå lengre i jobb i svangerskapet.

- Tilpasse arbeidstiden, for de som var veldig kvalme om morgenen eller ble trøtte på kvelden.
- ta rommene som ligger nærmest vaktrommet.
- ha gruppelederfunksjon.
- De gravide som strevde med avlastningsbelte/bekkenmerter, fikk tilbud om å prøve ut bekkenbelter fra Hansen Protection AS.

-Bekkenbelte(avlastningsbelte) er et belte laget i Neopren, uten sømmer og med borrelås. Det er lett å ta på og behagelig å ha på, siden det ikke er sømmer som gnager på magen.

Det kan brukes i både saltvann og klorvann.

Det er foreløpig ca 25 kvinner som har prøvd ut beltet.

De fleste rapporterer at beltet har hatt god effekt.

Kun 3 gravide rapporterte at det ikke hadde hatt noen effekt i det hele tatt. De sier i ettertid at de kanskje ikke var tålmodige nok, men et

belte skal være godt å ha på, uten å måtte ha noen tilvendingstid for det.

- De fleste rapporterer at beltet har hatt god effekt.
- det gav god støtte på bekkenet da de var ute og gikk i butikker, eller stod i kø
  - godt i små porsjoner.
  - stabiliserte bekkenet under all gåingen i korridorene.

22 kvinner var fornøyde med beltet. Noen syntes at beltet var vanskelig å sitte med. Tips fra leverandør var da å vippe opp beltet når den gravide satte seg ned.

Noen rapporterte at det var godt å ha på i en begrenset periode, inntil 30 min. Andre kunne ha det på hele vekten, tok det bare av da de hadde pause.

Det var forskjellige yrkesgrupper som prøvde ut bekkbeltet. Bl.a. sykepleiere, hjelpepleiere, fysioterapeuter, ergoterapeuter...

Ved å ta i bruk de hjelpemidlene som er til rådighet på markedet, kan den gravide stå lenger i arbeid. Det være seg tilrettelegging, svangerskapspenge, fysioterapi, bekkenbelter etc.

Sykehuset Telemark er takknemlig for at vi har fått prøvd ut bekkenbeltene til Hansen Protection AS. Vi er fornøyde og har tipset andre jordmødre som har tilretteleggingssamtaler med gravide i andre kommuner. Et nyttig redskap i et viktig arbeid.

En takk til Knut Sanderød for god oppfølging under prøvetiden.

Elisabeth Moe Skreosen  
Jordmor på Sykehuset Telemark HF