

De ontwikkeling en implementatie van de MediMama app

*EHealth tool over de veiligheid van
medicijngebruik rondom de zwangerschap*

10-04-2025

Dr. Veronique Maas

moeders
van morgen
lareb

bijwerkingen
centrum **lareb**



Disclosure belangen spreker

Potentiële belangenverstrengeling	Geen / zie hieronder
Voor bijeenkomst mogelijk relevante relaties met bedrijven	<i>Geen</i>
• Sponsoring of onderzoeksgeld • Honorarium of andere (financiële) vergoeding • Aandeelhouder • Andere relatie, namelijk	<i>Project gefinancierd door ZonMw, projectnummer 10140162210007</i>

Stel je voor



Google = Rennie & Zwanger



rennie.nl

<https://www.rennie.nl> » zwangerschap » 10-tips-om-bra... »

Brandend maagzuur verminderen tijdens zwangerschap

In de maag zet Rennie overtollig maagzuur om in water en andere lichaamseigen stoffen. Je kunt het met een gerust gevoel tijdens de zwangerschap innemen*.



24Baby.nl

<https://www.24baby.nl> » zwanger » gezondheid » rennies »

Kan je Rennies gebruiken als je zwanger bent?

Je kan Rennies veilig gebruiken tijdens je zwangerschap. Er zijn geen nadelige gevolgen voor je baby bekend. Dit medicijn werkt alleen in je maag. Het wordt dus ...



Lareb

<https://www.lareb.nl> » mvm-kennis-pagina's » Maagzuurbi... »

Maagzuurbindende middelen (antacida) bij maagklachten ...

In de hele zwangerschap kunnen maagzuurbindende middelen, ook wel antacida genoemd, gebruikt worden. Het gaat om de producten Antagel, Gastilox, Gaviscon, ...



Kruidvat

<https://www.kruidvat.nl> » blog » rennie-als-je-zwanger-... »

Rennie als je zwanger bent

7 jun 2023 — Ja, je mag Rennie gebruiken tijdens de zwangerschap als je last hebt van brandend maagzuur. Lees wel altijd de bijsluiter. +Hoeveel Rennies mag ...



rennie.nl

<https://www.rennie.nl> » zwangerschap » 7-op-de-10-zw... »

Zwanger en last van brandend maagzuur - Rennie

Ten eerste, je kunt Rennie met een gerust gevoel tijdens de zwangerschap innemen*. Rennie is een maagzuurbinder, die alleen lokaal in de maag zijn werk doet.



Project in het kort

- Doel; *de kennis over het veilig gebruik van medicijnen rondom de zwangerschap beter toegankelijk te maken*
- Focus op zelfzorgmiddelen
- Doelgroep; zwangere vrouwen, vrouwen die borstvoeding geven en hun zorgverleners
- Projectgroep betrokken = KNOV, NVOG & CBD

Dr. Veronique Maas, Bijwerkingencentrum Lareb

- Project 10140162210007 [De ontwikkeling en implementatie van een EHealth tool om de reeds bestaande kennis over genees- en zelfzorgmiddelen rondom de zwangerschap laagdrempelig beschikbaar en toegankelijk te maken voor zwangere of lacterende vrouwen en zorgverleners](#)
- Project 836012001 [The Pregnancy Drug Register: development and implementation](#)



GGG congres 2023

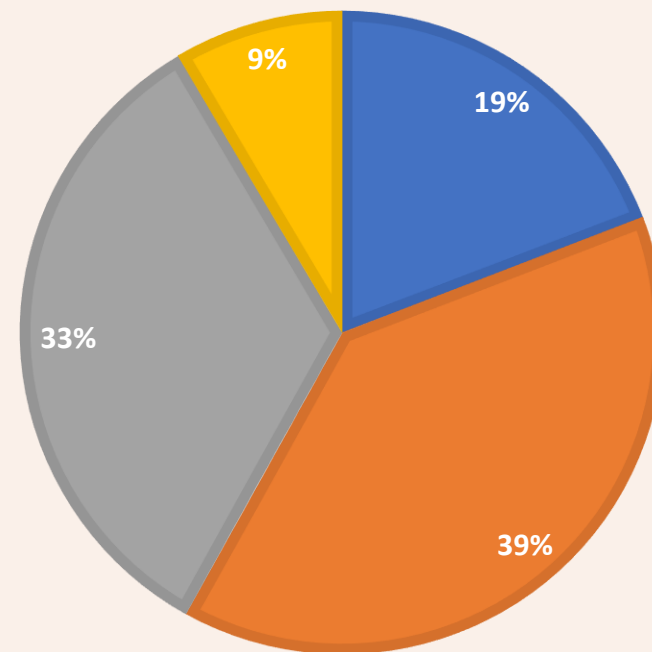
Vorbereidingsfase

- Behoeftetepeiling (zomer 2023)
 - 216 ingevuld vragenlijsten
 - 184 zwangere- pas bevallen vrouwen
 - 32 zorgverleners (58% drogisten)
 - 72% van de zwangere- en pas bevallen vrouwen wil graag meer informatie over zelfzorgmiddelen & gezondheidsproducten ontvangen

Jaar 1			Jaar 2	
Fase 1	Fase 2	Fase 3	Fase 4	Fase 5

WAAR ZOU JE MEER INFORMATIE OVER WILLEN ONTVANGEN?

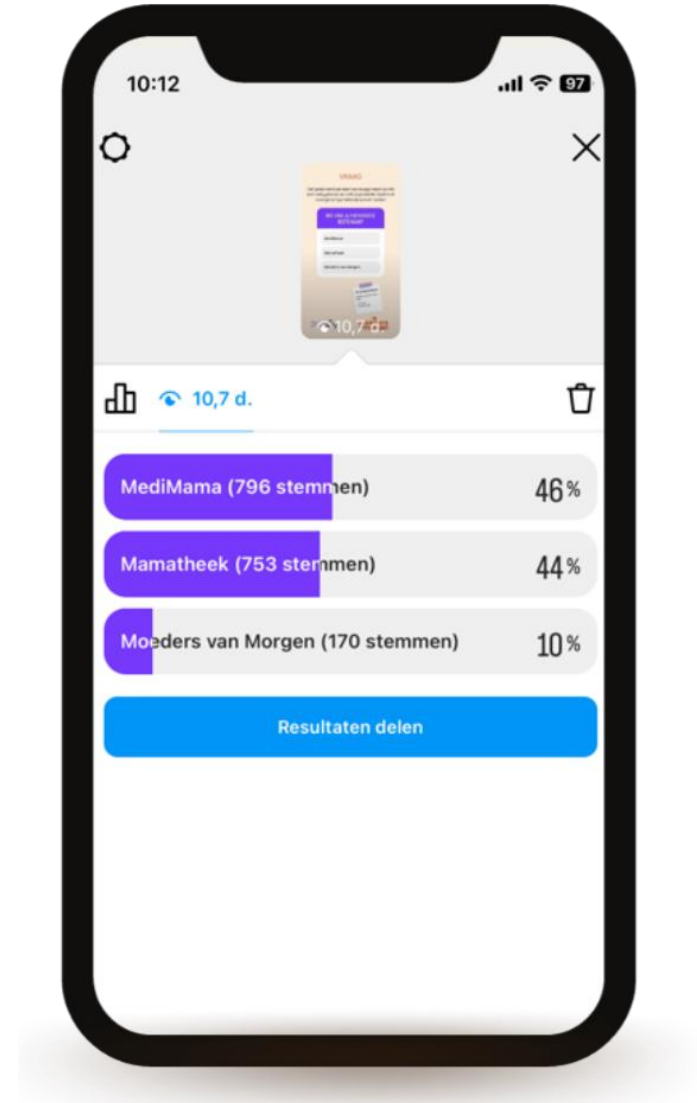
- Voorgeschreven geneesmiddelen
- Geneesmiddelen die je zelf zonder recept kunt kopen
- Andere producten (supplementen, vitamines, kruidenmiddelen)
- Geen behoefte aan meer informatie



Ontwikkelingsfase

- Start design proces
 - Keuze voor de naam
 - Keuze voor het designs
- Start inhoud
 - Lijst met middelen
 - Categorieën maken
 - Teksten schrijven
- Juridisch advies

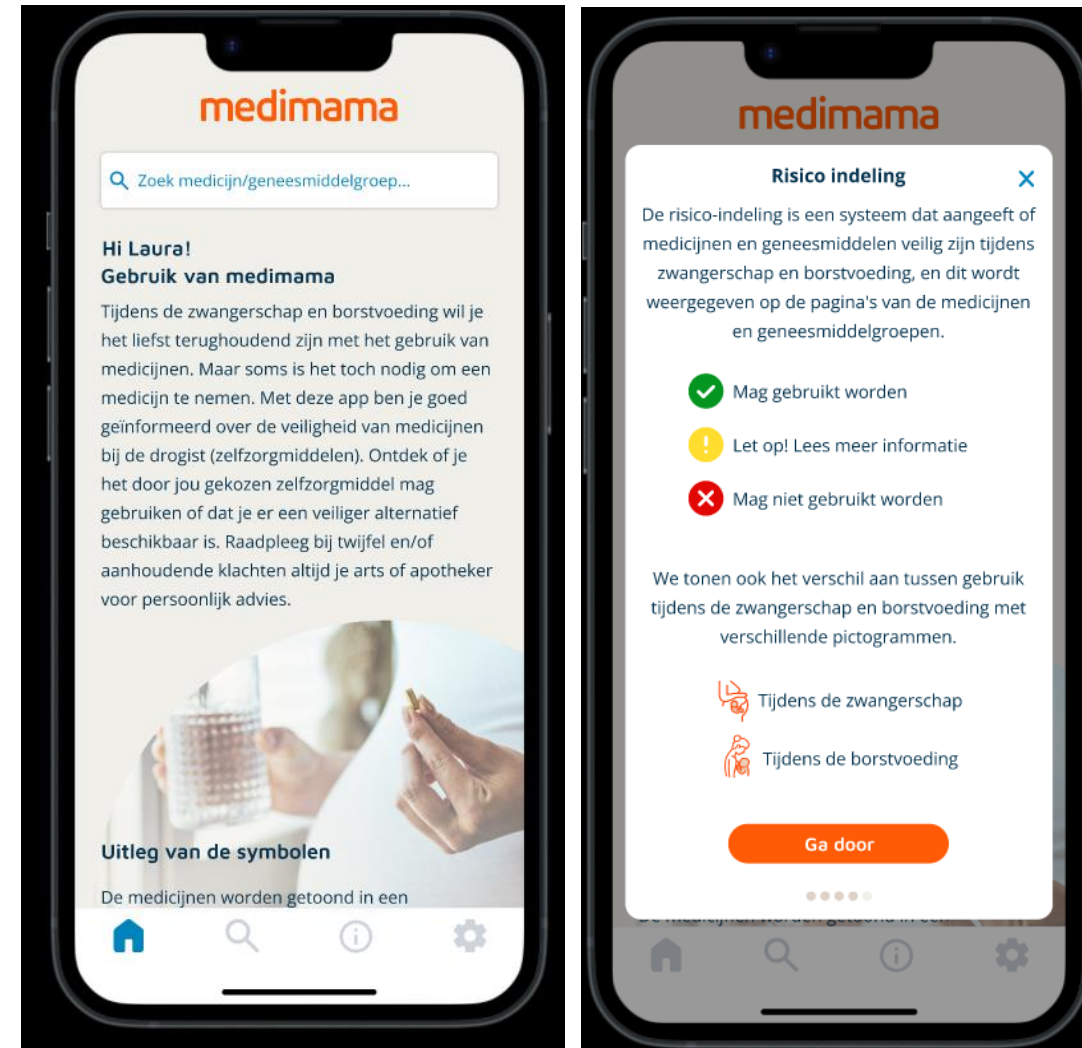
Jaar 1			Jaar 2	
Fase 1	Fase 2	Fase 3	Fase 4	Fase 5



Pre-implementatiefase

- Prototype testen
 - 5 focusgroepen (4x zwangeren & 1x met het team)
 - 15 ingevulde vragenlijst (zorgverleners & doelgroep)
- Voornaamste feedback
 - Nog veel (ingewikkelde) tekst verwijderd
 - Naam en gegevens delen
 - Gebruiksvriendelijkheid van de app

Jaar 1			Jaar 2	
Fase 1	Fase 2	Fase 3	Fase 4	Fase 5



Eindproduct

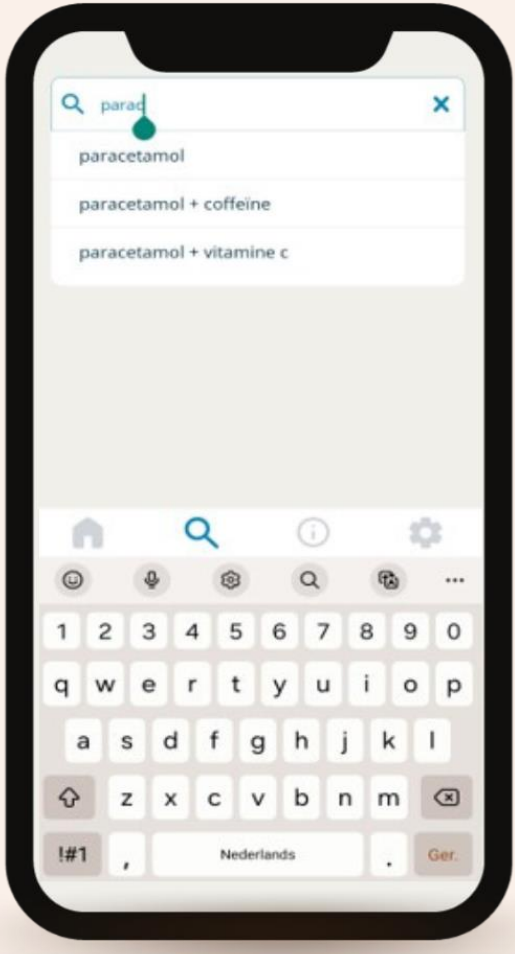
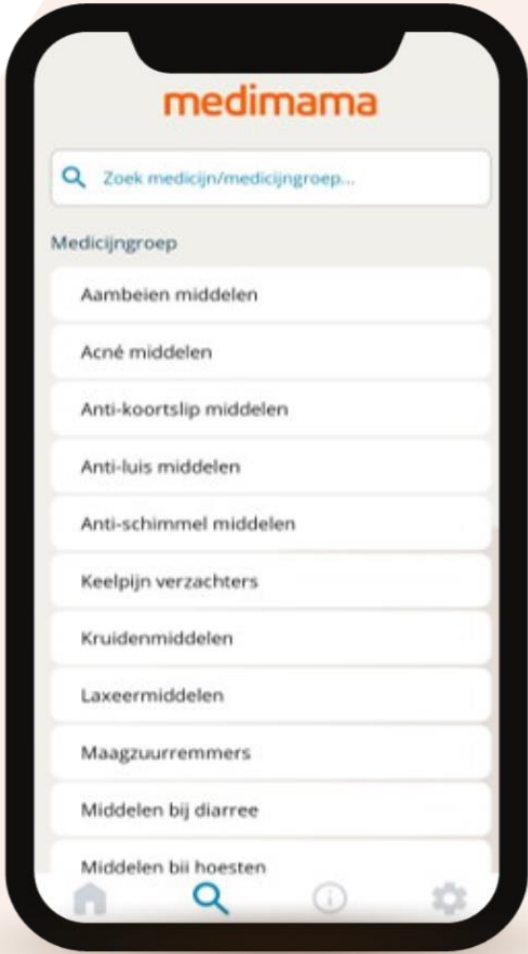
Jaar 1			Jaar 2	
Fase 1	Fase 2	Fase 3	Fase 4	Fase 5



Medicijngroep
N = 27



Medicijn
N = 267



Zoeken

Implementatiefase

Zondag 12 mei = Moederdag

Maandag 13 mei = Start promotiecampagne

Implementatie strategie

- Informerende strategie
- Gericht op het verspreiden en promoten van het bestaan van de MediMama app

Tactiek

- Eerste weken vooral heel veel online
- Later in het jaar nog een paar grotere actie

Jaar 1			Jaar 2	
Fase 1	Fase 2	Fase 3	Fase 4	Fase 5



Implementatiefase



Moeders van Morgen Lareb lanceert de MediMama app

geplaatst op: 13 mei 2024

Moeders van Morgen Lareb lanceert de MediMama app. In de MediMama app kan je makkelijk en snel informatie vinden over de veiligheid van zelfzorgmiddelen tijdens de zwangerschap en de borstvoedingsperiode. In de app staan bijna 200 verschillende middelen, zoals paracetamol, maagzuurremmers en neussprays. Vanaf Moederdag is de app gratis te downloaden en de drogisterijen van Etos, DA en de zelfstandigen hangen deze maand een schapkaart bij de zelfzorggeneesmiddelen die naar de app verwijst.

Vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven kunnen de MediMama app gebruiken om op te zoeken of ze een zelfzorgmiddel wel of beter niet kunnen gebruiken. Drogisterijmedewerkers kunnen de app gebruiken om hun advisering te ondersteunen.

- Controleer direct of een medicijn veilig gebruikt kan worden;
- Vind veilige alternatieven voor medicijnen;
- Ontvang algemene adviezen voor jouw klachten.



Nieuwsbrief Geneesmiddelen mei 2024

Harald Moonen | ZonMw <geneesmiddelen@zonmw.nl>
Aan Veronique Maas

Als er problemen zijn met de weergave van dit bericht, klikt u hier om het in een webbrowser te bekijken.

Nieuws

Moeders van Morgen Lareb lanceert MediMama app

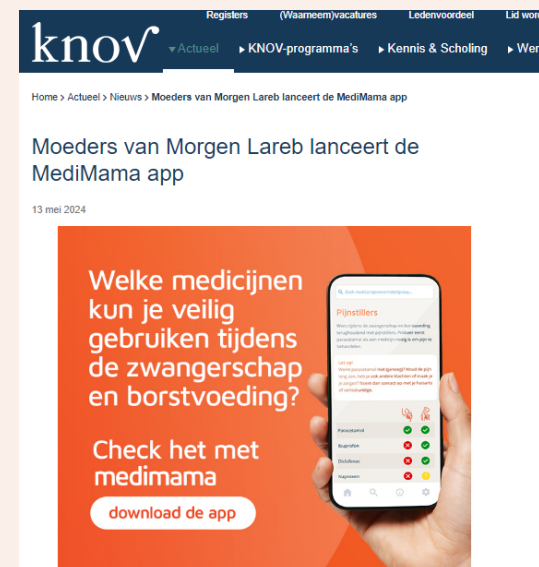
GCG-project in het nieuws

Bijwerkingencentrum Lareb ontwikkelde voor vrouwen tijdens de zwangerschap en borstvoedingsperiode een handige tool over het gebruik en de veiligheid van (vrij verkrijgbare) genees- en zelfzorgmiddelen. De MediMama app is gratis te downloaden en bevat informatie over bijna 200 verschillende geneesmiddelen.

- > Lees het nieuwsbericht
- > Bekijk het GCG-project 10140162210007
- > Bekijk de Pecha Kucha van Veronique Maas opgenomen tijdens het GCG-congres 2023



Jaar 1			Jaar 2	
Fase 1	Fase 2	Fase 3	Fase 4	Fase 5



Moeders van Morgen Lareb lanceert de MediMama app. De app is ontwikkeld voor zwangere en borstvoedende vrouwen. In de MediMama app kan je snel informatie vinden over de veiligheid van zelfzorgmiddelen tijdens de zwangerschap en de borstvoedingsperiode. In de app staan bijna 200 verschillende middelen, zoals paracetamol, maagzuurremmers of xylometazoline neusspray. Vanaf Moederdag is de app overall gratis te downloaden.

De MediMama app is ontworpen om te zoeken naar specifieke zelfzorgmiddelen of merken. Daarnaast voorziet de app je van leefstijl adviezen die kunnen helpen bij het verminderen van klachten voordat je start met zelfzorgmiddelen. De MediMama app is ontwikkeld door Moeders van Morgen Lareb, het kenniscentrum voor medicijngebruik bij een kindervens, tijdens de zwangerschap en in de borstvoedingsperiode. Ben je benieuwd naar de app? Download de MediMama app nu gratis in de Google Play Store of in de App store.

Implementatiefase

Ouders

Zwanger en vragen over pijnstillers of andere zelfzorgmiddelen? Check deze app



Geschreven door [Marel Dada](#)
27 mei 2024, 11:00

Mag je een Rennie nemen als je zwanger bent en last hebt van maagzuur? En hoe zit het met pijnstillers? Moeders van Morgen, onderdeel van bijwerkingencentrum Lareb, heeft voor dit soort vragen [de app MediMama](#) gelanceerd.

11:25 4G

< Topic >

bevrucht raken

Ze houden altijd de 1e dag van je laatste menstruatie aan met tellen. Je bent na je menstruatie bevrucht geraakt.

Reageer 0

Welke medicijnen kun je veilig gebruiken tijdens de zwangerschap en borstvoeding?

Check het met medimama

download de app

Happymealtje

19 uur geleden

Maakt dit nog iets voor je uit? Gezien het termijn is je uitgerekende datum al vastgesteld op basis van de groei.

Typ hier je reactie

zwangerenportaal.nl

Beste Annabel van der Wel,

Kan je een paracetamol veilig gebruiken tijdens de zwangerschap? Of een Rennie® bij maagklachten? Deze middelen wel, maar niet alle vrij verkrijgbare medicijnen kan je veilig gebruiken in de zwangerschap. In de MediMama app kan je makkelijk en snel informatie vinden over de veiligheid van vrij verkrijgbare medicijnen tijdens de zwangerschap en de borstvoedingsperiode.

In de MediMama app kan je zowel zoeken op een specifiek medicijn of een merk, maar ook een groep van medicijnen. Ook geeft de app leefstijl adviezen die kunnen helpen bij het verminderen van zwangerschapsklachten voordat je start met medicijnen. Overleg bij twijfel en/of blijvende klachten altijd jouw arts of verloskundige voor persoonlijk advies.

MediMama is ontwikkeld door Moeders van Morgen, een onderdeel van Bijwerkingencentrum Lareb. Moeders van Morgen is het kenniscentrum voor medicijngebruik bij een kindzwangerschap, tijdens de zwangerschap en in de borstvoedingsperiode. Wil jij je steentje bijdragen aan meer informatie over de veiligheid van medicijngebruik rondom de zwangerschap? Doe dan ook mee aan het Moeders van Morgen vragenlijstonderzoek.

Download nu gratis de MediMama app!

Lees meer

Welke medicijnen kun je veilig gebruiken tijdens de zwangerschap en borstvoeding?

Check het met medimama

download de app

Wat is de MediMama app?

In de MediMama app kan je makkelijk en snel informatie vinden over de veiligheid van vrij verkrijgbare medicijnen tijdens de zwangerschap en de borstvoedingsperiode.

Lees meer

Doe je mee aan Moeders van Morgen?

Door jouw bijdrage krijgen we nieuwe informatie over medicijngebruik rondom de zwangerschap. Zo help jij de Moeders van Morgen.

Lees meer

Meer van Moeders van Morgen zien?

Wil je op de hoogte zijn van wat Moeders van Morgen doet? Volg ons dan op Instagram, LinkedIn en Facebook!

Lees meer

medi mama

Jaar 1			Jaar 2	
Fase 1	Fase 2	Fase 3	Fase 4	Fase 5

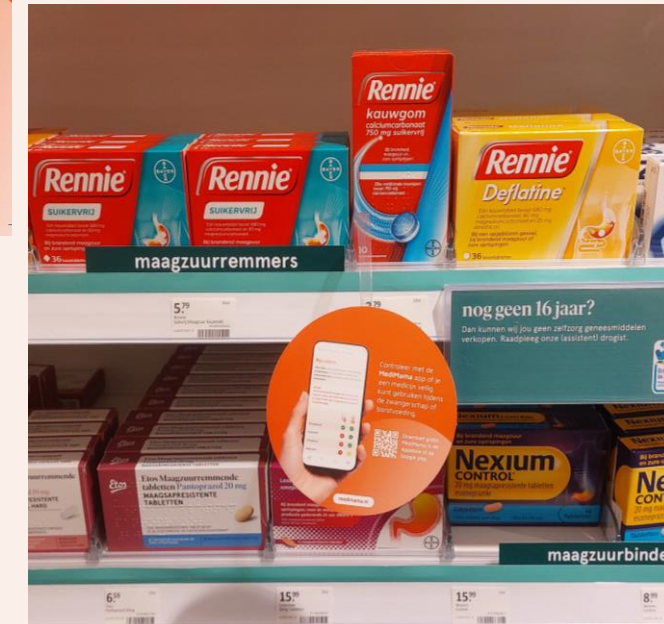
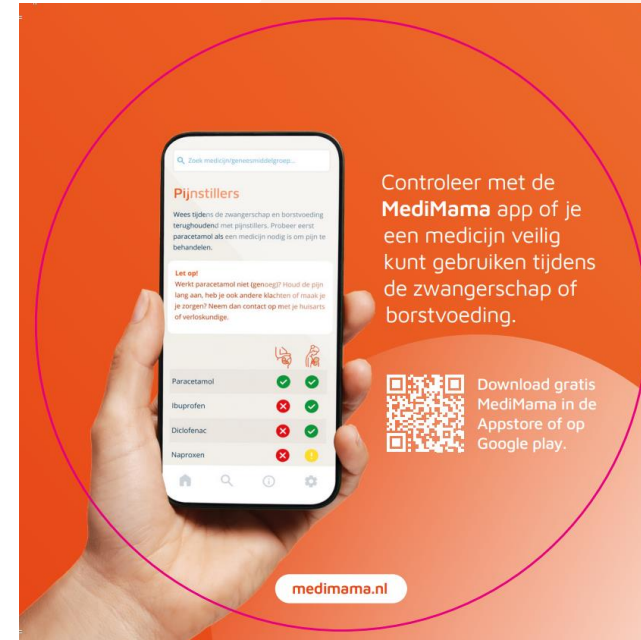


Implementatiefase

Grotere acties later in het jaar

- Drogisterijen (CBD)
 - Campagne bij de Etos & DA (823 winkels)
 - Week Gezond Zwanger Worden (VWS)

Jaar 1			Jaar 2	
Fase 1	Fase 2	Fase 3	Fase 4	Fase 5

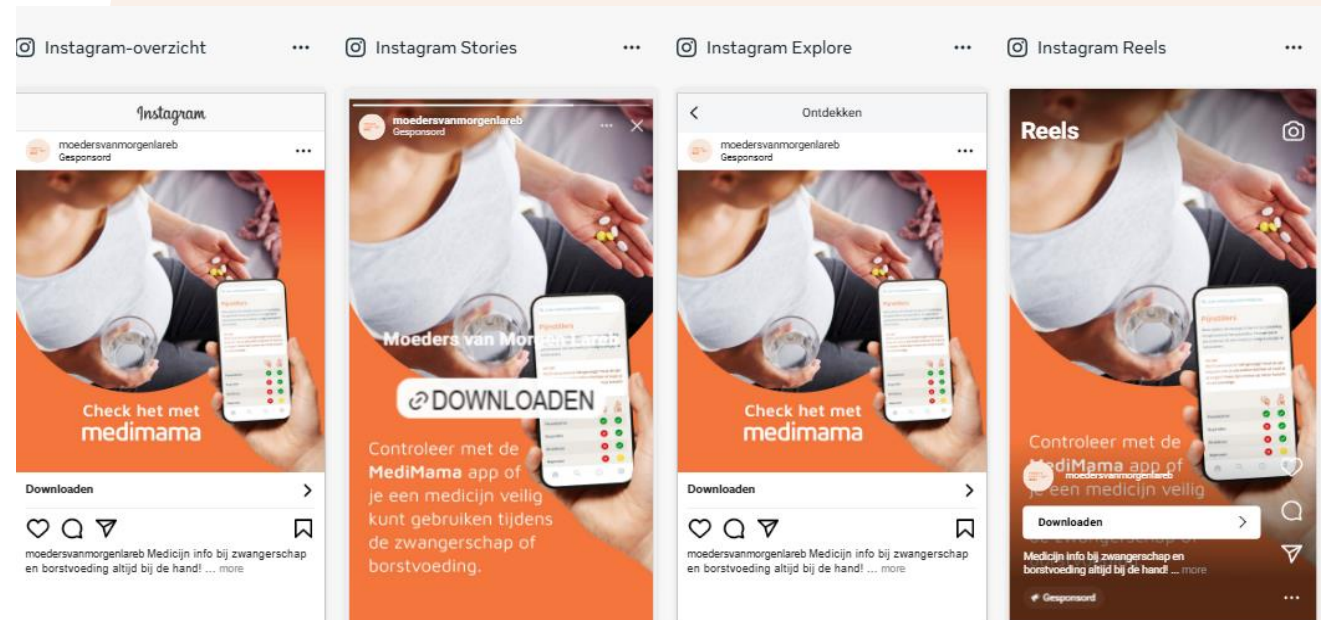


Implementatiefase

Jaar 1			Jaar 2	
Fase 1	Fase 2	Fase 3	Fase 4	Fase 5

Grotere acties later in het jaar

- Drogisterijen (CBD)
 - Campagne bij de Etos & DA (823 winkels)
 - Week Gezond Zwanger Worden (VWS)
- Meta Advertentie (Facebook & Instagram)
 - Specifieke doelgroep instellen

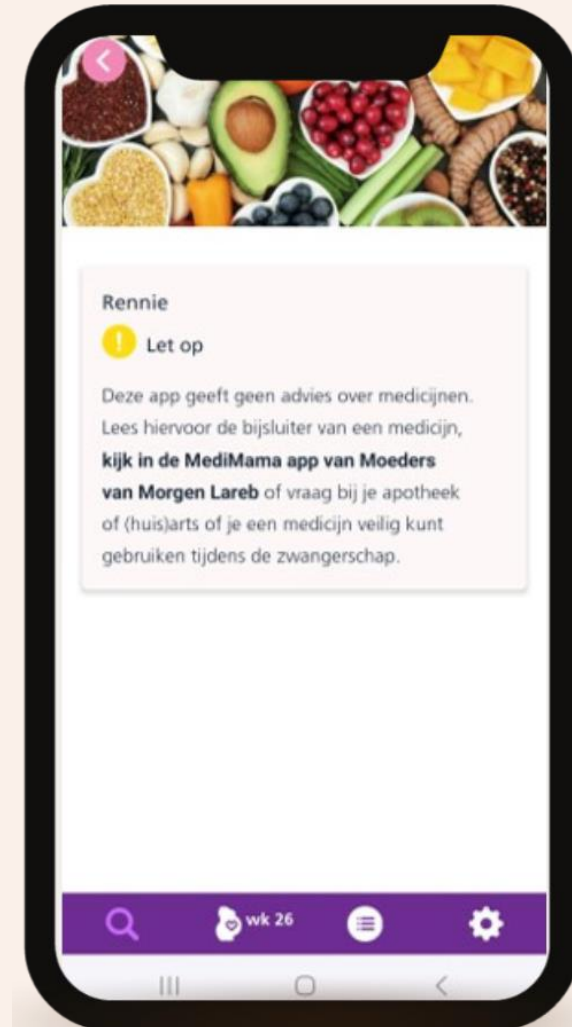


Implementatiefase

Grotere acties later in het jaar

- Drogisterijen (CBD)
 - Campagne bij de Etos & DA (823 winkels)
 - Week Gezond Zwanger Worden (VWS)
- Meta Advertentie (Facebook & Instagram)
 - Specifieke doelgroep instellen
- Samenwerkingen (ZwangerHap)

Jaar 1			Jaar 2	
Fase 1	Fase 2	Fase 3	Fase 4	Fase 5



Implementatiefase

Jaar 1			Jaar 2	
Fase 1	Fase 2	Fase 3	Fase 4	Fase 5

Grotere acties later in het jaar

- Drogisterijen (CBD)
 - Campagne bij de Etos & DA (823 winkels)
 - Week Gezond Zwanger Worden (VWS)
- Meta Advertentie (Facebook & Instagram)
 - Specifieke doelgroep instellen
- Samenwerkingen (ZwangerHap)
- Negenmaandenbeurs
 - Eigen stand & Masterclass
 - >35.000 bezoekers over de vier dagen



Implementatiefase

Aanpassingen in de app

- Toevoegen van voorgeschreven middelen
 - >20x gezocht is
 - Nooit een kleur advies & altijd advies om te overleggen met een arts

Jaar 1			Jaar 2	
Fase 1	Fase 2	Fase 3	Fase 4	Fase 5



Implementatiefase

Aanpassingen in de app

- Toevoegen van voorgeschreven middelen
 - >20x gezocht is
 - Nooit een kleur advies & altijd advies om te overleggen met een arts
- Inhoudelijke suggesties
 - Aspirine als pijnstiller
 - Aspirine als bloedverdunner (ASCAL)

Jaar 1			Jaar 2	
Fase 1	Fase 2	Fase 3	Fase 4	Fase 5

Aspirine (als pijnstiller)

Kijk hier voor alle **Pijnstillers**

Aspirine in hoge dosis (500 mg per keer) werkt pijnstillend en koorts verlagend.

In aspirine zit het medicijn acetylsalicylzuur.

Let op! De informatie op deze pagina gaat **niet** over acetylsalicylzuur voorgeschreven door een arts of verloskundige. Dat is een lage dosis (tot 160 mg per dag) en mag **wel** gebruikt worden tijdens de zwangerschap.



Aspirine (als pijnstiller)  

Aspirine (als pijnstiller) tijdens de zwangerschap

Gebruik bij pijn liever geen aspirine in de eerste 20 weken van de zwangerschap. Dit

Aspirine (als bloedverdunner)

Aspirine in lage dosis (tot 160 mg per dag) werkt als bloedverdunner. Dit medicijn wordt dan voorgeschreven door een arts en is dus alleen op recept verkrijgbaar.

Let op! Deze pagina gaat **niet** over aspirine als pijnstiller die je kunt kopen bij de drogist. Dat is een hogere dosis (500 mg per keer) en mag **niet** gebruikt worden tijdens de zwangerschap.



Aspirine (als bloedverdunner)  

Aspirine (als bloedverdunner) tijdens de zwangerschap

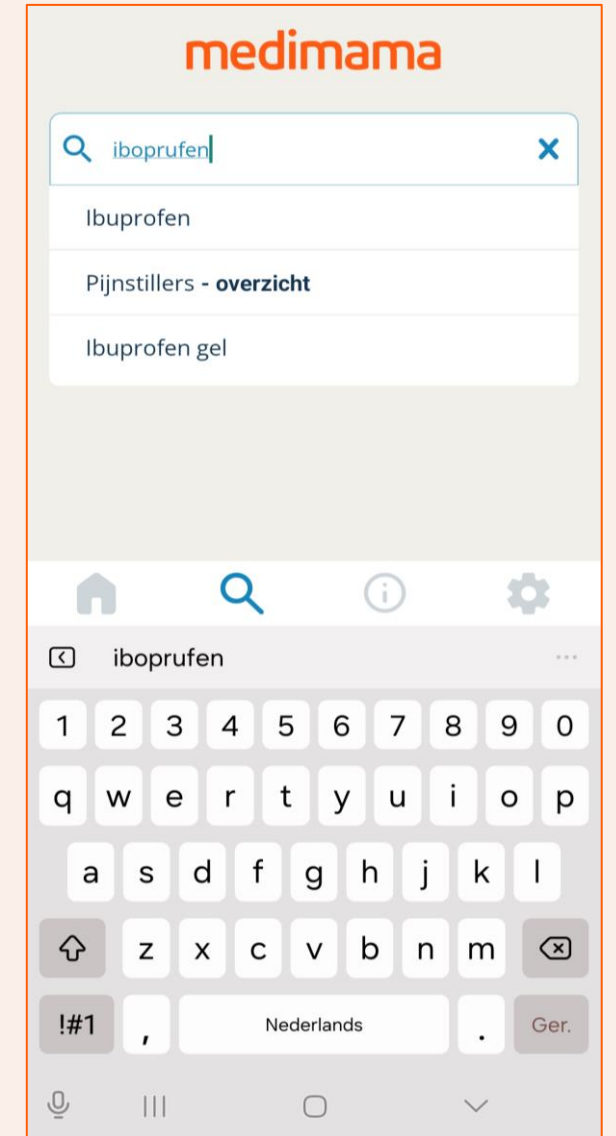
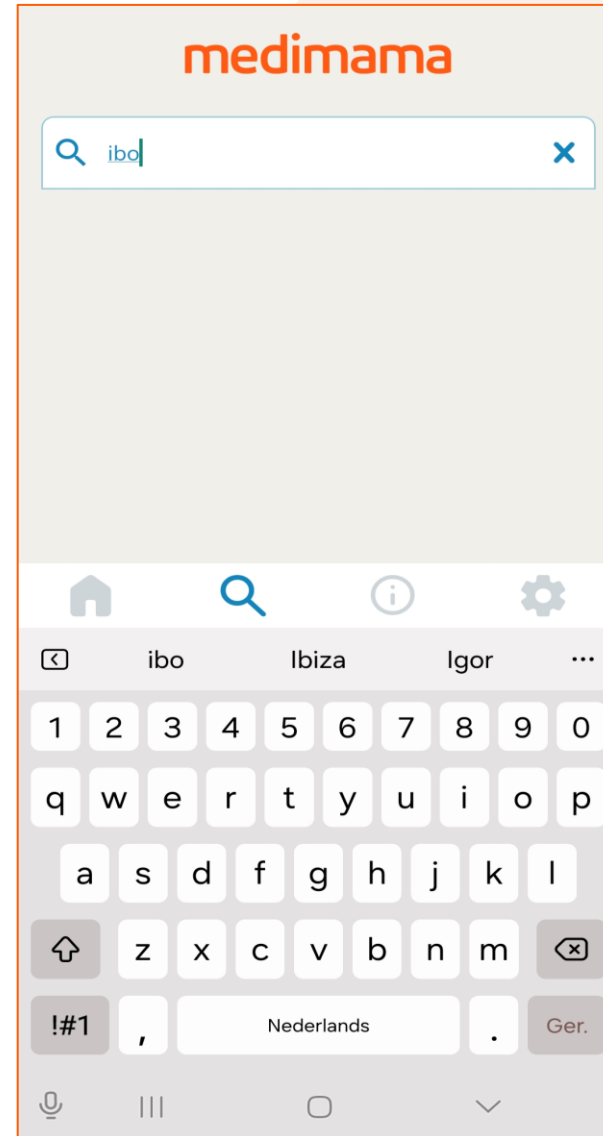
Aspirine (tot 160 mg per dag) wordt soms aan

Implementatiefase

Aanpassingen in de app

- Toevoegen van voorgeschreven middelen
 - >20x gezocht is
 - Nooit een kleur advies & altijd advies om te overleggen met een arts
- Inhoudelijke suggesties
 - Aspirine als pijnstiller
 - Aspirine als bloedverdunner (ASCAL)
- Spelfoutjesfunctie verbeteren

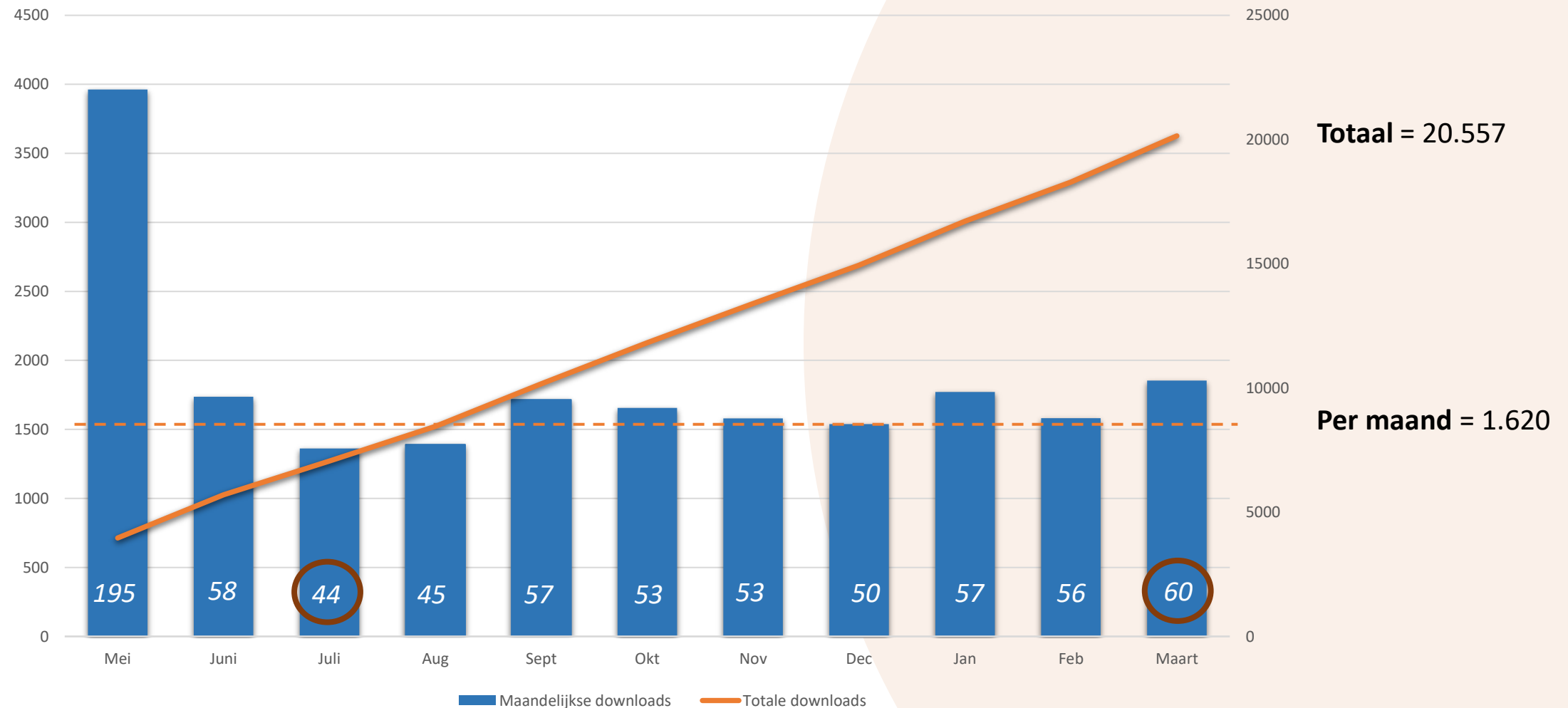
Jaar 1			Jaar 2	
Fase 1	Fase 2	Fase 3	Fase 4	Fase 5



Jaar 1			Jaar 2	
Fase 1	Fase 2	Fase 3	Fase 4	Fase 5

Evaluatiefase

MediMama downloads



Evaluatiefase

Zoektermen

- Draaien we elke maand uit
 - Top 10 meest gezochte zoektermen

Jaar 1			Jaar 2	
Fase 1	Fase 2	Fase 3	Fase 4	Fase 5

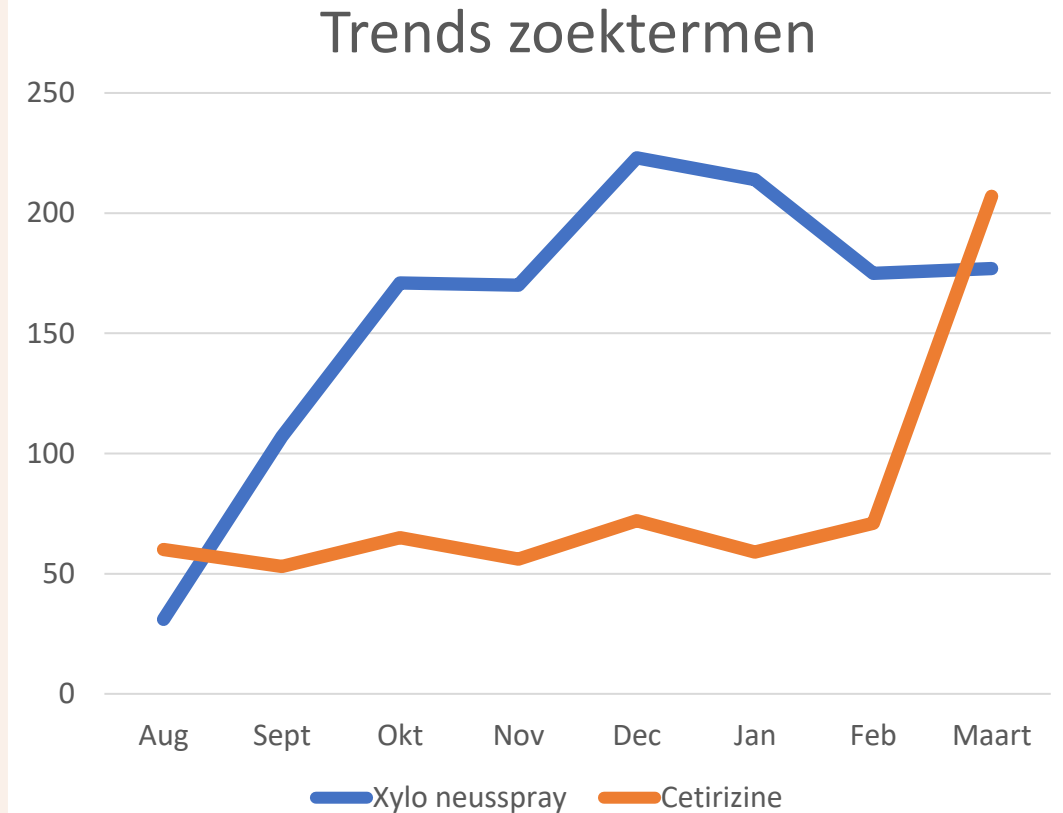
	Zoekterm	Aantal
1	Paracetamol	7.360
2	Neussprays bij verkoudheid	4.090
3	Ibuprofen	3.405
4	Middelen bij hoesten	2.392
5	Strepsils zuigtabletten	1.939
6	Keelpijnverzachters	1.783
7	Maagzuurremmers	1.694
8	Rennie kauwtabletten (mild)	1.658
9	Xylometazoline neusspray	1.350
10	Trachitol zuigtabletten	1.091

Evaluatiefase

Zoektermen

- Draaien we elke maand uit
 - Top 10 meest gezochte zoektermen
- Trends in zoektermen
 - Xylometazoline neusspray rondom verkoudheidsseizoen
 - Hooikoorts vanaf maart

Jaar 1			Jaar 2	
Fase 1	Fase 2	Fase 3	Fase 4	Fase 5



Jaar 1			Jaar 2	
Fase 1	Fase 2	Fase 3	Fase 4	Fase 5

Evaluatiefase

Gebruikersinformatie

	Okt	Nov	Dec	Jan	Feb	Maart
Aantal bekeken pagina's	20.840	20.633	23.870	28.676	23.263	26.875
Aantal gebruikers	6.437	6.849	7.822	8.689	7.246	8.987
Gebruikers per dag	207	228	252	280	259	290
Pagina's bekeken p.p.	3,24	3,01	3,05	3,30	3,21	3,05

Belangrijkste lessen

- Betrek de doelgroep in het gehele proces
 - Zowel in de ontwikkelings- als tijdens de implementatiefase
 - Vraag hen ook om implementatie suggesties
- Neem alle suggesties serieus
 - Zorg dat er mogelijkheden blijven om aanpassingen te doen
- Denk op tijd na over de borging van een product
 - Borging ligt nu bij het Moeders van Morgen team
 - Up to date houden van de pagina's
- Promotie vergt continue (nieuwe) impulsen
- Altijd twee stappen naar voren en één terug

moeders
van morgen
lareb

Welke medicijnen kun je veilig gebruiken tijdens de zwangerschap en borstvoeding?

Controleer met de **MediMama** app of je een medicijn veilig kunt gebruiken tijdens de zwangerschap of borstvoeding.

Download gratis
MediMama in de
Appstore of op
Google play.

**Dank voor jullie
aandacht!**

v.maas@lareb.nl

