

VINNULAG VIÐ MEÐFERÐ ÞUNGLYNDIS OG KVÍÐA Í MÆÐRAVERND

SKIMUN FYRIR ÞUNGLYNDI OG KVÍÐA Í MÆÐRAVERND

Kafli 7.6 í *Klínísku leiðbeiningunum um meðgönguvernd heilbrigðra kvenna í eðlilegri meðgöngu* fjallar um skimun á geðheilsu, greiningu og fyrstu meðferð. Til viðbótar við skimun á geðheilsu ætti að skima fyrir þunglyndi og kvíða.

Við fyrstu komu þegar spurt er um heilsufar ætti að spyrja eftirfarandi spurninga um þunglyndi:

- Hefur líðan þín breyst sl. mánuð þannig að þér hafi til dæmis fundist þú vera langt niðri, þunglynd eða fundið til vonleysis?
- Hefur þú oft fundið fyrir áhugaleysi eða því að hafa ekki ánægju af að gera hluti sl.mánuð?

Og eftirfarandi spurninga um kvíða:

- Hefur þér fundist þú vera kvíðin, taugaóstyrk eða eins og á mörkunum sl. 2 vikur?
- Hefur þér fundist eins og þú getir ekki hætt að hafa áhyggjur eða hafir ekki stjórn á þeim sl. 2 vikur?

Ef konan svarar einni eða fleiri spurningum játandi má spyrja:

- Er þetta eitthvað sem þú vilt ræða frekar eða fá aðstoð við?

Ef konan svarar játandi fara þá í meðferðarþrep 1.

Nota má þessar spurningar um kvíða og þunglyndi alla meðgönguna.

16 VIKNA SKOÐUN

Í 16 vikna skoðun í mæðravernd skal skima fyrir þunglyndi og kvíða. Nota skal EPDS til að skima fyrir þunglyndi og GAD-7 til að skima fyrir kvíða.

Ef kona skorar 12 eða yfir á EPDS eða 10 eða yfir á GAD-7 eða ef um staðfestan vanda er að ræða skal fylgja eftirfarandi leiðum eftir alvarleika vandans.

MEÐFERÐARÞREP 1

- Ef um vægan tilfinningalegan vanda er að ræða þá bjóða reglubundin/þéttari viðtöl við ljósmóður í mæðravernd, innan tveggja vikna. Nota má EPDS og GAD-7 til nánara mats.
- Ef engar breytingar eru á líðan konunnar eða henni versnar þá fara í meðferðarþrep 2. Nota má EPDS og GAD-7 til nánara mats.
- Ef um alvarlegan vanda er að ræða þá fara beint í þrep 3, til dæmis:
 - Ef já við 10. spurningu á EPDS um sjálfskaða.
 - 15 stig eða meira á GAD-7.
- Sálfræðingur er ráðgefandi og veitir handleiðslu eftir þörfum til ljósmæðra og lækna í mæðravernd (hver stöð skipuleggur fyrir sig).

MEÐFERÐARÞREP 2

- Bjóða hópmeðferð/námskeið fyrir þungaðar konur hjá ljósmóður og sálfræðingi í heilsugæslu.
- Ef hentar betur má bjóða almenna HAM-hópmeðferð við þunglyndi og kvíða. Tilvísun frá lækni til sálfræðings á stöð.
- Ef engar breytingar eru á líðan konunnar við hópmeðferð eða henni versnar þá fara í meðferðarþrep 3.

MEÐFERÐARÞREP 3

- Hafa samráð við heilsugæslulækni/sálfræðing á stöð fyrir ítarlegra mat á vanda og meðferðarþörf.

MEÐFERÐARÞREP 4

- Ef um alvarlegan geðheilbrigðisvanda er að ræða þá í samráði við lækna vísa til inntökuteymis geðsviðs Landspítala við Hringbraut.

Stuðst við klínískar leiðbeiningar „NICE guidelines„

<https://www.nice.org.uk/guidance/cg192/chapter/1-recommendations>

MÆÐRAVERND PRÓUNARSVIÐS HH, FEBRÚAR 2017