

# VINNULAG VIÐ MEÐFERÐ KVÍÐA OG ÞUNGLYNDIS Í MÆÐRAVERND

## SKIMUN FYRIR KVÍÐA OG ÞUNGLYNDI Í MÆÐRAVERND

Rannsóknir sýna að a.m.k. 30% barnshafandi kvenna glími við andlega vanlíðan, fyrst og fremst kvíða og þunglyndi. Talið er að veita megi allt að 80% þessara kvenna viðeigandi þjónustu í heilsugæslunni. Má þar m.a. nefna viðtöl við ljósmóður, hópmeðferð, viðtöl við heimilislækni og sálfræðing. Þessu vinnulagi er ætlað að aðstoða ljósmæður og annað fagfólk við að finna þær konur sem þurfa aukinn stuðning og velja meðferðarþrep við hæfi.

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 í fyrstu komu er mælt með að skima fyrir kvíða og þunglyndi við 16 vikur.

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 er mælt með skimun fyrir kvíða og þunglyndi. Nota skal GAD-7 til að skima fyrir kvíða og EPDS til að skima fyrir þunglyndi. Ef kona skorar yfir 10 á GAD-7 eða yfir 12 á EPDS 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 GAD-7 og EPDS til nánara mats.
- Ef engar breytingar eru á líðan konunnar eða henni versnar þá fara í meðferðarþrep 2. Nota má GAD-7 og EPDS 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 ÞRÓUNARSVIÐS HH, MAÍ 2017