

VINNULAG VIÐ SKIMUN OG MEÐFERÐ ÞUNGLYNDIS OG KVÍÐA Í UNG- OG SMÁBARNVERND

SKIMUN FYRIR ÞUNGLYNDI OG KVÍÐA Í UNG- OG SMÁBARNVERND

NICE leiðbeiningar leggja áherslu á skimun fyrir þunglyndi og kvíða á meðgöngu og eftir fæðingu barns.¹

Í fyrstu heimavitjun 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 (GAD-2):

- **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 má fylgja flæðiriti og skima fyrir þunglyndi með Edinborgarþunglyndis-kvarðanum (EPDS) og fyrir kvíða með GAD-7 kvíðakvarðanum.

Ef konan svarar þessum spurningum neitandi þá er næst skimað fyrir andlegri vanlíðan í 9 vikna skoðun.

Fylgja þarf konum sem skimast með vanlíðan á meðgöngu sérstaklega þétt eftir í ung- og smábarnavernd. Ung- og smábarnavernd og mæðravernd skulu hafa reglulega samráðsfundi varðandi líðan verðandi mæðra.

9 VIKNA SKOÐUN

Í 9 vikna skoðun í ung- og smábarnavernd skal skima fyrir þunglyndi og kvíða. Nota skal EPDS til að skima fyrir þunglyndi og GAD-7 til að skima fyrir kvíða. Sjá flæðirit.

Skor á GAD-7: Kvíðaeinkenni innan eðlilegra marka (0-4 stig), væg kvíðaeinkenni (5-9 stig), miðlungs kvíðaeinkenni (10-14 stig), mikil kvíðaeinkenni (15-21 stig).

Fylgja þarf konum eftir sem skora yfir 9 stig á EPDS skv. flæðiriti.

Ef grunur er um alvarlegri vanda, til dæmis:

- Ef já við spurningu 10 á EPDS um sjálf skaða
- 12 stig eða meira á EPDS
- 15 stig eða meira á GAD-7

Þá skal hafa samráð við heilsugæslulækni og sálfræðing á stöð fyrir ítarlegra mat á vanda og meðferðarþörf. Ef um alvarlegan geðheilbrigðisvanda er að ræða þá skal í samráði við lækna vísa til sérhæfðar geðheilbrigðisþjónustu.

¹ Stuðst er við klínískar leiðbeiningar „NICE guidelines“ <https://www.nice.org.uk/guidance/cg192/chapter/1-Recommendations#recognising-mental-health-problems-in-pregnancy-and-the-postnatal-period-and-referral-2>

Samráðsfundur með mæðravernd fyrir fæðingu

Vinnulag við skimun og meðferð þunglyndis og kvíða í ung- og smábarnavernd

Líðan kvenna eftir barnsburð

