

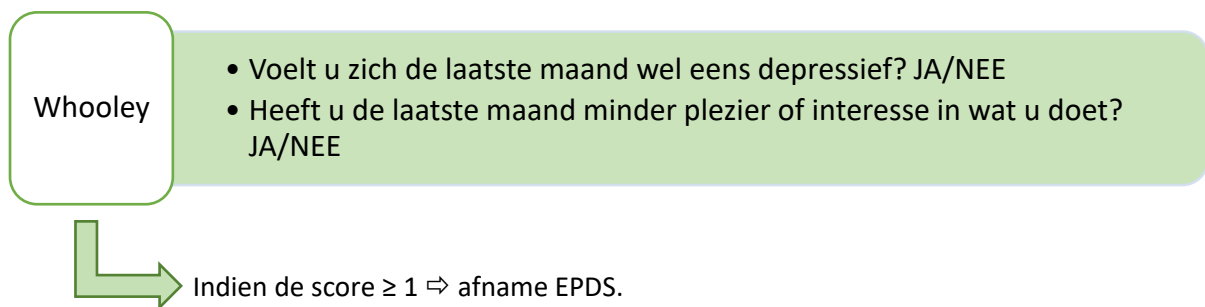
Screening Angst en Depressie tijdens de perinatale periode

Zwangerschap en geboorte is een ingrijpende levensfase met intense emoties, veranderingen in relaties nieuwe verantwoordelijkheden en verwachtingen, ... waarbij emotioneel uit evenwicht geraken niet ongewoon is.

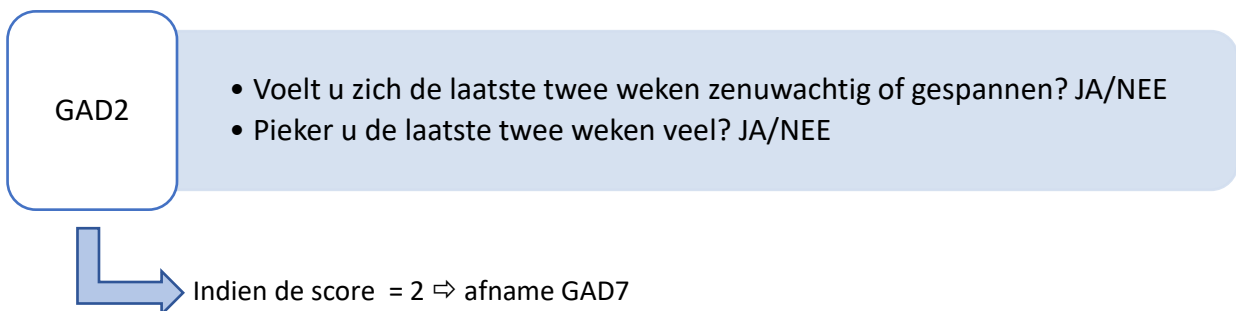
Standaard in de perinatale opvolging vinden we het dan ook belangrijk om aandacht te hebben voor hoe het met u gaat en specifiek enkele vragen te stellen naar de aanwezigheid van depressieve klachten of angst.

Dit geeft de gelegenheid om te spreken over eventuele psychische klachten en na te gaan welke ondersteuning hier mogelijk gewenst is.

- De eerste vragen peilen naar depressieve klachten:



- De volgende twee vragen peilen naar de aanwezigheid van angstklachten:



Deze vragen maken onderdeel van en zijn gebaseerd op de richtlijn "screening en detectie van perinatale mentale stoornissen" die ontwikkeld werd vanuit UZ Gent. De volledige richtlijn kunt u downloaden via volgende link:
<https://www.uzgent.be/nl/home/Lists/PDFs%20zorgaanbod/Richtlijn-perinatale-gezondheid.pdf>

Depressie: Edinburgh Scale (EPDS)

Deze vragenlijst werd ontworpen om op een eenvoudige manier uw risico op pre- of postnatale depressie in te schatten. Deze schaal wordt wereldwijd gebruikt om moeder en kind zo snel mogelijk gepaste zorgverlening aan te bieden bij verhoogd risico. De volgende vragen hebben betrekking op hoe u zich de afgelopen 7 dagen heeft gevoeld. Kruis dat antwoord aan dat het beste aangeeft hoe u zich voelde.

1. Ik heb kunnen lachen en de zonnige kant van de dingen kunnen inzien:

- | | | |
|--------------------------|----------------------------------|---|
| ☐ | Zoveel als ik altijd kon | 0 |
| ☐ | Niet zo veel nu als anders | 1 |
| ☐ | Zeker niet zo veel nu als anders | 2 |
| ☐ | Helemaal niet | 3 |

2. Ik heb met plezier naar dingen uitgekeken:

- | | | |
|--------------------------|-----------------------------------|---|
| ☐ | Zoals altijd of meer | 0 |
| ☐ | Wat minder dan ik gewend was | 1 |
| ☐ | Absoluut minder dan ik gewend was | 2 |
| ☐ | Nauwelijks | 3 |

3. Ik heb mij zelf onnodig verwijten gemaakt als er iets fout ging:

- | | | |
|--------------------------|---------------|---|
| ☐ | Ja, heel vaak | 3 |
| ☐ | Ja, soms | 2 |
| ☐ | Niet erg vaak | 1 |
| ☐ | Nee, nooit | 0 |

4. Ik ben bang of bezorgd geweest zonder dat er een aanleiding was:

- | | | |
|--------------------------|--------------------|---|
| ☐ | Nee, helemaal niet | 0 |
| ☐ | Nauwelijks | 1 |
| ☐ | Ja, soms | 2 |
| ☐ | Ja, zeer vaak | 3 |

5. Ik reageerde schrikachtig of paniekerig zonder echte goede reden:

- | | | |
|--------------------------|-------------------|---|
| ☐ | Ja, tamelijk vaak | 3 |
| ☐ | Ja, soms | 2 |
| ☐ | Nee, niet vaak | 1 |
| ☐ | Nooit | 0 |

6. De dingen groeiden me boven het hoofd:

- | | | |
|--------------------------|--|---|
| ☐ | Ja, meestal was ik er niet tegen opgewassen | 3 |
| ☐ | Ja, soms was ik minder goed tegen dingen opgewassen dan anders | 2 |
| ☐ | Nee, meestal kon ik de dingen erg goed aan | 1 |
| ☐ | Nee, ik kon alles even goed aan als anders | 0 |

7. Ik voelde me zo ongelukkig dat ik er bijna niet van kon slapen:

- | | | |
|--------------------------|---------------|---|
| ☐ | Ja, meestal | 3 |
| ☐ | Ja, soms | 2 |
| ☐ | Niet vaak | 1 |
| ☐ | Helemaal niet | 0 |

8. Ik voelde me somber en beroerd:

- | | | |
|--------------------------|--------------------|---|
| ☐ | Ja, bijna steeds | 3 |
| ☐ | Ja, tamelijk vaak | 2 |
| ☐ | Niet erg vaak | 1 |
| ☐ | Nee, helemaal niet | 0 |

9. Ik was zo ongelukkig dat ik heb zitten huilen:

- | | | |
|--------------------------|-------------------|---|
| ☐ | Ja, heel vaak | 3 |
| ☐ | Ja, tamelijk vaak | 2 |
| ☐ | Alleen af en toe | 1 |
| ☐ | Nee, nooit | 0 |

Ik heb er aan gedacht om mezelf iets aan te doen:

- | | | |
|--------------------------|-------------------|---|
| ☐ | Ja, tamelijk vaak | 3 |
| ☐ | Soms | 2 |
| ☐ | Nauwelijks | 1 |
| ☐ | Nooit | 0 |

Totaalscore EPDS:

Antwoord vraag 10:

Noteer hieronder eventueel bijkomende opmerkingen:

Deze vragen maken onderdeel van en zijn gebaseerd op de richtlijn "screening en detectie van perinatale mentale stoornissen" die ontwikkeld werd vanuit UZ Gent. De volledige richtlijn kunt u downloaden via volgende link:
<https://www.uzgent.be/nl/home/Lists/PDFs%20zorgaanbod/Richtlijn-perinatale-gezondheid.pdf>

GAD7

Onderstaande vragenlijst peilt naar de mate waarin u last hebt gehad van angstklachten in de afgelopen twee weken.

Hoe vaak hebt u in de afgelopen 2 weken last gehad van volgende problemen? (omcirkel het antwoord dat voor u van toepassing is).	Helemaal niet	Meerdere dagen	Meer dan de helft van de dagen	Bijna elke dag
Zich zenuwachtig, ongemakkelijk of gespannen voelen	0	1	2	3
Niet in staat zijn om te stoppen met piekeren	0	1	2	3
Zich te veel zorgen maken over verschillende dingen	0	1	2	3
Moeite om u te ontspannen	0	1	2	3
Zo rusteloos zijn dat het moeilijk is om stil te zitten	0	1	2	3
Snel geïrriteerd of prikkelbaar zijn	0	1	2	3
Zich bevreesd voelen alsof er iets afschuwelijks zou kunnen gebeuren	0	1	2	3

Totaalscore:

Noteer hieronder eventueel bijkomende opmerkingen:

Deze vragen maken onderdeel van en zijn gebaseerd op de richtlijn "screening en detectie van perinatale mentale stoornissen" die ontwikkeld werd vanuit UZ Gent. De volledige richtlijn kunt u downloaden via volgende link:
<https://www.uzgent.be/nl/home/Lists/PDFs%20zorgaanbod/Richtlijn-perinatale-gezondheid.pdf>