

ZORGPAD PREVENTIE VAN POSTPARTUM DEPRESSIE IN TILBURG

Dit zorgpad beschrijft de stappen die elke professional kan nemen om **(beginnende) psychische klachten bij zwangere vrouwen en pas bevallen moeders vroegtijdig te herkennen en deze vrouwen passende hulp te bieden**. Hiermee voorkomen we dat de problemen verergeren en de (aanstaande) moeder een postpartum depressie ontwikkelt.

START

stap

1

SIGNALEREN

Bij alle zwangere vrouwen en pas bevallen moeders

Het vroegtijdig herkennen van psychische klachten

- ✓ Kenmerken en risicofactoren van een postpartum depressie (zie de informatie bij stap 2)
- ✓ Screeningslijst ► **EPDS-10**
- ✓ E-learning ► **Preventie van postpartum depressie**

stap

2

BESPREEKBAAR MAKEN

Bij alle zwangere vrouwen en pas bevallen moeders met psychische klachten

Informatie en advies geven: wat zijn psychische klachten en wat kun je doen om je beter te voelen?

- ✓ 'Waar blijft de roze wolk' ► **folder**
- ✓ ► **Mentaal vitaal**

stap

3

VERWIJZEN NAAR HULP

Bij alle zwangere vrouwen en pas bevallen moeders met lichte, zwaardere en ernstige psychische klachten

Afhankelijk van de ernst van de psychische klachten verwijzen naar zelfhulp, kortdurende interventies of zwaardere zorg.

Bespreek de hulp die past bij de ernst van de psychische klachten van de moeder.
Wil de moeder geen zwaardere hulp, bespreek dan lichtere vormen van ondersteuning.

A

ZELFHULP EN LICHTE ONDERSTEUNING

Voor (aanstaande) moeders met lichte psychische klachten

score
9-12
EPDS



Somberheid

- ✓ Motiveer de (aanstaande) moeder om zelf aan de slag te gaan

Laagdrempelige, lokale activiteiten

- ✓ **Mama's@Home** ► **fam.nl**
Drie online groepsbijeenkomsten voor pas bevallen moeders onder begeleiding van professionals van de GGD, ETZ en Fam.
Aanmelden: mamas@ggdhvb.nl

- ✓ **Meet & Play**
Speel- en ontmoetingsplaats in de wijken voor ouders en kinderen van 0-4 jaar. *Aanmelden: via consultatiebureau*

Zelfhulp

- ► **Perfekte moeders bestaan niet** (boek)
- ► **Wellmom** (app)
- ► **How About Mom** (app)
- ► **Evie** (e-health)

B

LAAGDREMPELIGE, KORTDURENDE INTERVENTIES

Voor (aanstaande) moeders met lichte psychische klachten

score
9-12
EPDS



Depressieve klachten

- ✓ Bespreek met de (aanstaande) moeder de mogelijkheden van kortdurende interventies

Interventies voor (aanstaande) moeders met psychische klachten

- ✓ **MamaKits** ► **folder**
Eén tot drie individuele gesprekken voor pas bevallen moeders met (lichte) psychische klachten met een medewerker van de GGD.
Aanmelden: mamakits@ggdhvb.nl
- ✓ ► **Groeps cursussen Indigo**
Diverse cursussen voor het bevorderen van de mentale gezondheid van de (aanstaande) moeder.
Aanmelden: ► Indigo

Interventies gericht op kwetsbare gezinssituatie

- ✓ (Prenataal) huisbezoek door de JGZ
Een extra huisbezoek van een jeugdverpleegkundige van de GGD aan (aanstaande) ouders om samen de problemen te bespreken en naar oplossingen te zoeken.
Aanmelden: ► via consultatiebureau
- ✓ ► **Stevig Ouderschap**
Zes huisbezoeken door speciaal opgeleide jeugdverpleegkundigen van de GGD aan kwetsbare gezinnen voor ondersteuning bij de opvoeding en het ouderschap.
Aanmelden: ► via consultatiebureau
- ✓ **POH GGZ**
Individuele begeleiding bij lichte/chronische psychische klachten. *Aanmelden: via huisarts*

C

HUISARTS EN ZWAARDERE PSYCHOLOGISCHE HULP

Voor (aanstaande) moeders met ernstige depressieve klachten

score
13-30
EPDS



Depressie

- ✓ Verwijs naar de huisarts voor lichamelijk onderzoek of voor doorverwijzing naar zwaardere psychologische zorg

Wat kan de huisarts doen?

- ✓ Lichamelijke oorzaak uitsluiten
O.a. ijzertekort, schildklierafwijkingen en hormonale disbalans.
- ✓ Medicatie bespreken
- ✓ Doorverwijzen naar psychologische hulp:
 - **POP-poli (ETZ)**
Begeleiding van vrouwen met (eerdere) psychische klachten en/of medicijngebruik tijdens en na de zwangerschap.
 - **Generalistische Basis GGZ**
Indigo biedt behandeling met EMDR bij traumatische gebeurtenissen tijdens zwangerschap/bevalling.
 - **Specialistische GGZ**

Mogelijkheden Specialistische GGZ:

- ✓ **Medisch Psychiatrische Unit (ETZ):**
Opname van moeders met psychiatrische problematiek voor moeder-baby behandeling.
- ✓ **Baby KOPP**
Intensieve thuisbegeleiding van GGZ Breburg voor ouders met psychische problemen.
- ✓ **Sterk Huis**
Hulp aan moeders in een onveilige thuissituatie of bij complex ouderschap.

Zelfhulp

- ► **Hoezo Roze Wolk** (e-health)