

START

Stap

1

SIGNALEREN

Bij alle zwangere vrouwen en pas bevallen moeders

Het vroegtijdig herkennen van depressieklachten

- ✓ Structureel aandacht voor mentale gezondheid tijdens een consult
- ✓ Screeningslijst

Stap

2

BESPREEKBAAR MAKEN

Bij alle zwangere vrouwen en pas bevallen moeders met depressieklachten

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

- ✓ Voorlichtingsmateriaal
- ✓ Informatie voor (aanstaande) ouders over mentale gezondheid
- ✓ E-learning voor professionals

Stap

3

VERWIJZEN NAAR HULP

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

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 depressieklachten van de moeder.
- Wil de moeder geen zwaardere hulp, bespreek dan lichtere vormen van ondersteuning.

A

ZELFHULP EN LICHT E ONDERSTEUNING

Voor (aanstaande) moeders met lichte depressieklachten

score
9-12
EPDS



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



Laagdrempelige, lokale activiteiten

Zelfhulp

B

LAAGDREMPELIGE, KORTDURENDE INTERVENTIES

Voor (aanstaande) moeders met lichte depressieklachten

score
9-12
EPDS



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



Interventies voor (aanstaande) moeders met depressieklachten

Interventies gericht op kwetsbare gezinssituatie

C

HUISARTS EN ZWAARDERE PSYCHOLOGISCHE HULP

Voor (aanstaande) moeders met ernstige depressieklachten

score
13-30
EPDS



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**
Begeleiding van ouders met (eerdere) psychische klachten en/of medicijngebruik tijdens en na de zwangerschap.
 - **Generalistische basis ggz**
Behandeling met EMDR bij traumatische gebeurtenissen tijdens zwangerschap/bevalling.
 - **Specialistische ggz:** zoals een opname voor moeder-baby behandeling of intensieve thuisbegeleiding voor ouders met psychische problemen.

Aanvullend aanbod

Zoals bijvoorbeeld online zelfhulp