Region Stockholm

Mödrahälsovårdsenheten

2020 03 01

Återge resultat efter EPDS

Till alla

Tack för att du fyllde i formuläret. Hur kändes det att fylla i? Jag ska nu snabbt se över dina svar så att jag får en överblick hur du svarat.

0–9 poäng

Om den gravidas resultat är lågt och det inte finns några 2 eller 3 poängsvar, går det bra att summera dina intryck och fråga om du förstått rätt och sedan fråga om det är något den gravida vill ta upp. Om inte, går ni vidare.

Finns endast ett eller ett fåtal 2 poängsvar går det bra att ta upp dem var för sig och sedan summera dina intryck och fråga om du förstått rätt. Om du bedömer att den gravida, trots låga poäng, behöver ett uppföljande samtal med dig eller en hänvisning/remiss till annan vårdgivare, tar du upp det med den gravida. Om inte, går ni vidare.

10–12 poäng

Om den gravidas svar når över 10 poäng (vilket innebär att det finns minst en 2 poängare eller att hon svarat 1 på samtliga frågor vilket är något att notera) så kan följande användas:

När jag tittar på dina svar ser jag några områden som verkar vara lite jobbigare för dig. Är det ok att vi talar lite om dem?

Om kvinnan svarar Ja så ta upp de områden som givit 2 och 3 poäng. Börja antingen med det område som har högst poäng eller det område som på ett naturligt sätt knyter an till något ni kanske talat om tidigare i era möten. Du kan även börja med en fråga du känner dig bekväm med i syfte att få en känsla av att ha kommit igång på ett bra sätt.

OBS! om svaret på fråga 10 är ja, rätt ofta eller ja, då och då så är det mycket viktigt att ni inte glömmer bort att ta upp denna fråga. Ett förslag är att börja med denna fråga så att ni inte hamnar i att tiden inte räcker till. Var inte oroliga för att era frågor om fråga 10 väcker/planterar/skapar en önskan att skada sig själv.

(Du kan även säga detta för att balansera mellan det jobbiga och det som fungerar: *Även om jag fokuserar på de områden som är jobbigare för dig så är det viktigt att vi kommer ihåg att det finns många andra områden där du tycker att det fungerar bra. Det är väldigt viktigt att fundera på vad det är som gör att de områdena går bra. Kanske kan du använda något av det på de områden som är tyngre för dig?*).

Fortsätta sedan: *Jag ser att du svarat…på frågan….*

(Använd sedan en öppen fråga för att höra mer om kvinnans svar. En öppen fråga börjar med Hur, Hur ofta, När, Vad, Var, Hur ofta osv. Varför används ej som en öppen fråga. En kan

med fördel fråga kvinnan tex *När brukar du känna dig rädd och orolig utan anledning?* Använd gärna frågan från formuläret så slipper du formulera om det.

Avsluta med en sammanfattning av ert samtal. Om din bedömning är att den gravida behöver fortsatt stöd, ta upp vilka alternativ som står till buds. Om inte, går ni vidare.

Kan vara bra att följa upp med några korta frågor om hur kvinnan känner sig nästa gång ni ses. Tex kan du använda samtliga eller några av de frågor i EPDS där hon svarat med 2 eller 3 poängsvar.

Om ni bestämmer att ses för ett stödsamtal hos dig, boka tid och nämn kort syftet* med samtalet.

13 poäng och högre

Till de kvinnor som får 13 eller högre, kan du inleda med att göra en kvalitativ bedömning:

Du har på många frågor svarat på ett sätt som verkar tyda på att du har det tufft just nu. Vi har tid att tala lite mer om dessa områden nu och sedan tillsammans göra en planering för hur vi går vidare. Låter det ok?

Ställ sedan de mer övergripande frågorna:

- *Hur länge har du mått så här?*
- *Vad tror du att det beror på?*
- *Har du mått dåligt tidigare? När var det?*
- *Fick du någon behandling, av vilket slag, hur länge?*

Fokusera därefter på de svar som givit 2 och 3 poäng. Börja antingen med det område som har högst poäng eller det område som på ett naturligt sätt knyter an till något ni kanske talat om tidigare i era möten. Du kan även börja med en fråga du känner dig bekväm med i syfte att få en känsla av att ha kommit igång på ett bra sätt.

OBS! om svaret på fråga 10 är ja, rätt ofta eller ja, då och då så är det mycket viktigt att ni inte glömmer bort att ta upp denna fråga. Ett förslag är att börja med denna fråga så att ni inte hamnar i att tiden inte räcker till. Var inte oroliga för att era frågor om fråga 10 väcker/planterar/skapar en önskan att skada sig själv.

Avsluta med en sammanfattning av ert samtal och dina intryck. *Nu är det några minuter kvar och vi behöver fundera på vad som händer efter detta samtal. Jag skulle vilja sammanfatta det vi talat om så att jag ser att jag förstått dig rätt. Vi har framför allt talat om dina svar på frågorna…och att du svarat att detta händer dig oftare/mer sällan än vanligt. Exempel när detta blir jobbigt är när…. Du har provat att göra olika saker när detta sker och det som fungerat bäst är…. Det som du upplever som svårast nu är… Har jag förstått dig rätt?*

Beroende på utfall kan kommande stycke modifieras. Det viktiga är att det blir tydligt vad nästa steg blir beträffande kvinnans mående. *Skulle du utifrån det vi talat om idag vilja tala vidare om hur du har det? Jag kan nämna några olika alternativ så att du kan fundera på vad som passar dig. Är det ok?* Nämn passande remisser/hänvisningar. Om ni bestämmer att ses för ett stödsamtal hos dig boka tid och nämn kort syfte* och innehåll. Runda av och avsluta samtalet.

*= *Syftet med stödsamtalet är att följa upp det vi talat om idag och se om läget är likadant eller kanske förändrats i någon riktning och vad som i så fall bidragit till det. Kanske vi kan komma på fler saker som är användbara för dig att göra så att du känner dig bättre. Vi kan även tala om olika alternativ om du känner att du behöver mer stöd framöver.*

OBS! Ett stödsamtal är att genom aktivt lyssnande gemensamt reflektera kring möjligheten till nya förhållningssätt och förändrade beteenden och att möjliggöra att testa dessa i vardagen.