



## Kartlegging og behandling av depresjon i svangerskap og barseltid - EPDS

EPDS – The Edinburgh Postnatal Depression Scale er et kartleggingsverktøy for å identifisere mødre som er nedstemt eller har depressive plager.

Verktøyet blir benyttet av jordmor og helsesykepleier og målgruppen er gravide og nybakte mødre.

Spedbarns utvikling og trivsel avhenger av omsorgen de får fra omsorgsgiverne sine. Målet er derfor tidlig intervensjon slik at gravide og spedbarnsfamilier får tidlig hjelp.

EPDS er ikke tilstrekkelig for å sette diagnosen depresjon, og erstatter ikke en klinisk vurdering, men gir et godt grunnlag for å samtale om depresjon og psykisk helse og er et godt hjelpemiddel for å fokusere på depressive plager. Selvrapporteringskjemaet gir på denne måten mulighet til egen refleksjon og brukermedvirkning.

Kartleggingsverktøyet EPDS består av 10 spørsmål som tar ca 5-10 minutter å svare på. Det er frivillig å benytte seg av. Alle gravide får tilbud om å fylle ut skjemaet i løpet av svangerskapsuke 26 – 32 hos jordmor. Skjemaet skal igjen fylles ut av mor på 6 ukers konsultasjonen hos helsesykepleier.

Mødre og evt fedre som har behov for oppfølging får tilbud om støttesamtaler av psykolog på Familiesenteret. Helsesykepleier og psykolog vurderer behovet for å henvise til fastlege.

### Kjennetegn ved fødselsdepresjon:

- Nedstemthet/tristhet/manglende glede
- Spenning/angst og uro
- Lav selvfølelse/skyldfølelse/selvbebreidelse
- Avvisning av barnet eller klamring til barnet
- Konsentrasjonsproblemer
- Aggresjon og irritasjon
- Somatiske plager
- Forstyrrelser med hensyn til mat og søvn
- Tanker om å skade seg selv og/eller barnet

Ved spørsmål om EPDS kontakt jordmor eller helsesykepleier! 13.08.21 S.U