

Hyvä odottava vanhempi

saat oheisena kotiin täytettäväksi EPDS-mielialalomakkeen, joka auttaa arvioimaan, miten uuden vauvan tulo perheeseen vaikuttaa Sinun vointiisi. Lomake sisältää kymmenen kysymystä koskien edeltävän viikon mielialojasi. Pyydämme Sinua valitsemaan sen vastausvaihtoehdon, joka parhaiten kuvaa tuntemuksiasi. Tuo lomake mukana neuvolakäynnille. Täytä lomake mielellään vain pari päivää ennen sovittua tapaamista.

EPDS-mielialalomake (Edinburgh Postnatal Depression Scale) auttaa arvioimaan, miten Sinä olet voinut. Se annetaan jokaiselle odottavalle vanhemmalle.

Taustalla on tieto siitä, että raskaus ja vauva mullistavat monella tavalla perheen elämän. Vanhempien mielessä myllertää monenlaisia ajatuksia ja tunteita.

On tärkeää tunnistaa masennusoireet mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, jotta vanhemmalle ja perheelle voidaan ajoissa tarjota tukea ja /tai hoitoa. Vastaa siis avoimesti, ja juttele rohkeasti voinnistasi lomakkeen palautuksen yhteydessä terveydenhoitajasi kanssa. Kaikki lomakkeen tiedot ja keskustelut ovat luottamuksellisia.

Sinun on hyvä jutella myös läheistesi tai ystäväiesi kanssa tuntemuksistasi ja ajatuksistasi tulevana vanhempana. Jotta jaksaisit ja voisit hyvin, tarvitset kaiken mahdollisen tuen ja huomion. Mielialakysely pyrkii osaltaan varmistamaan tämän.

Jos sinulla on jotain kysyttävää tai pohdittavaa tästä kyselystä, voit olla yhteydessä omaan terveydenhoitajaasi.