

### Score

Is je score tussen de 1 of 8, weet dan dat de gevoelens die je ervaart zeker niet uitzonderlijk zijn. Moeder worden brengt ook onzekerheden met zich mee. Draag zorg voor jezelf door:

- ✓ voldoende te slapen (slaap wanneer de baby slaapt)
- ✓ vrienden en familie mee in te schakelen
- ✓ voldoende te drinken en gezond te eten (laat eens iemand voor jou koken)
- ✓ Beweeg voldoende (even buiten wandelen kan al deugd doen)

Als je 9 of 10 scoort raden we je aan om de test na 1 week nog eens te herhalen.

Als je in het totaal 11 scoort of meer, zou het kunnen dat je een depressie doormaakt. Neem in dit geval ook contact op met een hulpverlener (gynaecoloog, huisarts, vroedvrouw, psycholoog, sociale dienst).

Als je 1,2 of 3 scoorde op vraag 10, raden we je aan om onmiddellijk een hulpverlener te contacteren (gynaecoloog, huisarts, vroedvrouw, psycholoog, sociale dienst) om je eigen veiligheid en deze van je baby te garanderen.



## PATIËNTENBROCHURE

### Screeningstest gemoedstoestand



# Gefeliciteerd met je zwangerschap!

Als toekomstige mama zal jouw lichaam de komende maanden zowel fysiek, als emotioneel heel wat veranderingen doormaken. Een wisselende gemoedstoestand is zeker niet abnormaal tijdens de zwangerschap en de eerste weken na de bevalling. Vaak heeft dit te maken met hormonale veranderingen, vermoeidheid of stress. Vanuit de omgeving krijg je het gevoel dat je op de roze wolk moet zitten, maar de komst van een nieuwe baby is meer dan alleen rozegeur en maneschijn. Wat als er naast het gevoel van blijdschap en geluk, plots ook emoties zoals angst of onzekerheid de kop op steken?

Met de volgende 10 vragen willen we even peilen naar je gevoelstoestand van de afgelopen week.

*De resultaten van dit onderzoek zullen vertrouwelijk behandeld worden. Bij het invullen en terug bezorgen van deze vragenlijst aan je arts geef je de toestemming aan haar/hem om dit te evalueren en contacten te leggen met de nodige professionele hulpverleners. Deze hulpverleners zijn allemaal gebonden aan het beroepsgeheim.*

Vink het antwoord aan dat het meest aansluit bij hoe je je voelde de afgelopen periode (dus niet enkel vandaag). Vul alle 10 de vragen in en tel de score op. Indien er iets niet helemaal duidelijk is, aarzel dan niet om dit even te bespreken met je gynaecoloog of vroedvrouw.

**Zwangerschapsduur (of leeftijd van je baby indien je al bevallen bent):**

.....

## 1. Ik heb kunnen lachen en de zonnige kant van de dingen kunnen inzien:

- 1. Zoveel als ik altijd kon
- 2. Niet zo veel nu als anders
- 3. Zeker niet zo veel nu als anders
- 4. Helemaal niet

## 2. Ik heb met plezier naar dingen uitgekeken:

- 1. Zoals altijd of meer
- 2. Wat minder dan ik gewend was
- 3. Absoluut minder dan ik gewend was
- 4. Nauwelijks

## 3. Ik heb mij zelf onnodig verwijten gemaakt als er iets fout ging:

- 1. Ja, heel vaak
- 2. Ja, soms
- 3. Niet erg vaak
- 4. Nee, nooit

## 4. Ik ben bang of bezorgd geweest zonder dat er een aanleiding was:

- 1. Nee, helemaal niet
- 2. Nauwelijks
- 3. Ja, soms
- 4. Ja, zeer vaak

## 5. Ik reageerde schrikachtig of paniekerig zonder echte goede redenen:

- 1. Ja, tamelijk vaak
- 2. Ja, soms
- 3. Nee, niet vaak
- 4. Nooit

## 6. De dingen groeiden me boven het hoofd:

- 1. Ja, meestal was ik er niet tegen opgewassen
- 2. Ja, soms was ik minder goed tegen dingen opgewassen dan anders
- 3. Nee, meestal kon ik de dingen erg goed aan
- 4. Nee, ik kon alles even goed aan als anders

## 7. Ik voelde me zo ongelukkig dat ik er bijna niet van kon slapen:

- 1. Ja, meestal
- 2. Ja, soms
- 3. Niet vaak
- 4. Helemaal niet

## 8. Ik voelde me somber en beroerd:

- 1. Ja, bijna steeds
- 2. Ja, tamelijk vaak
- 3. Niet erg vaak
- 4. Nee, helemaal niet

## 9. Ik was zo ongelukkig dat ik heb zitten huilen:





- 1. Ja, heel vaak
- 2. Ja, tamelijk vaak
- 3. Alleen af en toe
- 4. Nee, nooit

## 10. Ik heb er aan gedacht om mezelf iets aan te doen:





- 1. Ja, tamelijk vaak
- 2. Soms
- 3. Nauwelijks
- 4. Nooit

### Tel de score als volgt op:

Vragen 1,2 en 4:

-  antwoord 1: 0 punten
-  antwoord 2: 1 punt
-  antwoord 3: 2 punten
-  antwoord 4: 3 punten

Vragen 3,5,6,7,8,9 en 10:

-  antwoord 1: 3 punten
-  antwoord 2: 2 punten
-  antwoord 3: 1 punt
-  antwoord 4: 0 punten