

Informatiefolder POP-poli

Inleiding	2
Voor wie is de POP-polikliniek bedoeld?	3
Hoe kunnen we u helpen?	4
Welke hulpverleners zijn bij u betrokken?	6
Informatie en aanmelding	10



Inleiding

POP staat voor Psychiatrie, Obstetrie (verloskunde) en Pediatie (kindergeneeskunde). In de POP-polikliniek bundelen zorgverleners hun krachten om u vóór en tijdens de zwangerschap, rondom de bevalling, en in het kraambed te ondersteunen. De zorg loopt, wanneer nodig, door tot zes weken na de bevalling. Hierdoor krijgt u de beste specialistische zorg voor u en uw (ongeboren) baby. Alle bovengenoemde behandelaren hebben, indien dit voor de behandeling noodzakelijk is, inzage in uw dossier en/of dat van de baby.

De POP-polikliniek is een preventie en begeleidingspolikliniek, er is geen sprake van intensieve psychiatrische zorg. Een deel van de vrouwen hebben op het moment van verwijzen zelfs geen of weinig

klachten. Het is echter aangetoond dat vrouwen met psychische klachten, nu of in het verleden, in de zwangerschap of na de bevalling een grotere kans lopen om uit evenwicht te raken. Ook als het al een periode lang goed gaat. Misschien herkent u dit van een vorige zwangerschap, of is dit bij familieleden het geval geweest. Doel is uiteraard een zo gezond en prettig mogelijk verlopende zwangerschap en kraamperiode met aandacht voor alle kanten van het zwanger zijn. Behandeling bij de POP-polikliniek kan helpen voorkomen dat u uit evenwicht raakt, of kan ervoor zorgen dat klachten zo snel mogelijk behandeld of verminderd worden.

Voor wie is de POP-polikliniek bedoeld?

Deze polikliniek is bedoeld voor vrouwen met een kinderwens en voor zwangeren die:

- Psychiatrische klachten hebben (gehad).
- Medicijnen gebruiken/gebruikten vanwege psychiatrische klachten.
- Een vader/moeder/broer/zus hebben met een psychiatrische aandoening.
- Verslaafd zijn aan alcohol, drugs en/of medicatie.
- Zich in een complexere psycho-sociale situatie bevinden (zoals bijvoorbeeld een verstandelijke beperking of grote financiële of relationele problemen).
- (Zeer) jonge moeder zijn (tot de leeftijd van 21 jaar). Vaak spelen er dan meer zorgen.

U komt bij de POP-polikliniek omdat uw (huis)arts, gynaecoloog, verloskundige of andere zorgverlener (bijvoorbeeld een fertiliteitsarts of een psycholoog) u heeft doorverwezen.

Een deel van de vrouwen zal wel psychisch worden begeleid binnen

de POP-polikliniek, maar kan haar verloskundige zorg gewoon in de eerste lijn blijven houden. Dit gaat om vrouwen waarbij op verloskundig gebied of bij het kindje geen toegenomen risico's zijn te verwachten en de kwetsbaarheid puur psychisch van aard is. Ook een duo verloskundige controle (afwisselend bij de eerstelijns verloskundige en in het ziekenhuis) kan een goede optie zijn.



Hoe kunnen we u helpen?

Stap 1: Uw eerste afspraak bij de POP-polikliniek

Allereerst heeft u een intake gesprek met een gynaecoloog of tweedelijns verloskundige. Zij/hij noteert informatie over uw persoonlijke omstandigheden. Ook inventariseert zij/hij uw klachten die te maken hebben met uw kinderwens of zwangerschap. Als u al zwanger bent, dan maken we ook een zwangerschapsdossier voor u

aan.

Stap 2: zorgverleners overleggen

Na uw eerste gesprek overleggen de zorgverleners van de POP-polikliniek, op basis van uw informatie, met elkaar over welk vervolgtraject u wordt aangeraden. Soms is dit ene gesprek voldoende. U krijgt dan advies over de behandel- en begeleidingsmogelijkheden voor uw situatie en over uw medicijngebruik in de periode vóór uw zwangerschap tot en met na de bevalling en de kraamperiode. Dit advies wordt gegeven aan uw verwijzer, met wie u de adviezen bespreekt. U komt dan niet meer bij ons terug.

Stap 3: intake Ziekenhuispsychiatrie

5 Meestal volgt na de intake bij de gynaecoloog tenminste één gesprek bij de polikliniek Ziekenhuispsychiatrie. Dit doen wij ook als u elders nog onder behandeling bent, of als u juist al een tijdje geen behandeling meer heeft en het eigenlijk heel goed gaat. We bespreken dan met u of u misschien kwetsbaarheden heeft die een (fijne) zwangerschap kunnen (gaan) compliceren. Doel daarvan is puur om de zwangerschap zo prettig mogelijk te laten verlopen, en nadrukkelijk niet het diepgravend bespreken van oude gevoeligheden.

Tijdens dit gesprek wordt ook samen met u gekeken of u de medicijnen voor psychische klachten in de zwangerschap kunt (blijven) gebruiken, moet gaan gebruiken of deze juist moet minderen. Het belang van het aanstaande kindje wordt hierbij nadrukkelijk mee gewogen. Als dat nodig is, wordt gekeken naar een passend alternatief. Soms is ook hier een eenmalig gesprek

voldoende. We spreken met u af of u door ons begeleid gaat worden tijdens de zwangerschap, het kraambed en de eerste maanden hierna. Deze begeleiding is altijd op maat.

Stap 4: zorgverleners overleggen / een advies voor uw situatie

Na de intake psychiatrie volgt opnieuw overleg tussen de POP zorgverleners. Het advies dat hieruit komt, wordt met u besproken en met uw verwijzer (en de huisarts als deze niet verwijst) gedeeld. Hierna bespreekt u het advies zelf met uw eigen specialist, huisarts of verloskundige. Op deze manier zijn alle direct betrokken zorgverleners op de hoogte van de afspraken over uw zwangerschap, de bevalling en de nazorg.



Welke hulpverleners zijn bij u betrokken?

Er zijn verschillende hulpverleners bij de zorg voor u betrokken. Wie u helpt is afhankelijk van het advies en de aard van uw klachten. Bij de POP-polikliniek werken de volgende zorgverleners: gynaecoloog, psychiater, kinderarts, verpleegkundig specialist en tweedelijns

verloskundige. Op indicatie werken wij onder andere samen met medisch psycholoog, medisch maatschappelijk werk, GGZ Friesland, consultatie bureau, thuiszorg, kraamzorg, jeugdzorg, Stevig Ouderschap enzovoorts.

Wat wij precies voor u kunnen doen, leest u hieronder.

Gynaecoloog / tweedelijns verloskundige

Als u zwanger bent of wilt worden, heeft u het eerste gesprek met de tweedelijns verloskundige of gynaecoloog. Uiteraard draagt de tweedelijns verloskundige of gynaecoloog zorg voor een zo gezond mogelijk verlopende zwangerschap. Dat gebeurt door regelmatige controles, waar nodig behandeling en voorlichting over de zwangerschap, bevalling en kraamtijd. Waar nodig is de gynaecoloog/verloskundige/verpleegkundige (beperkt) op de hoogte van uw psychische kwetsbaarheden, zodat hiermee rekening wordt gehouden bij de consulten en in de begeleiding. Dit zelfde geldt in geval van een eventuele opname op de verloskamers, kraam- of kinderafdeling.

Ziekenhuispsychiater

Regelmatig is een eenmalig gesprek voldoende. Ook kan ervoor gekozen worden pas aan het eind van de zwangerschap een vervolgspraak te maken, of de zorg elders voort te zetten. Tijdens het eerste gesprek inventariseert u samen met de ziekenhuispsychiater uw psychiatrische klachten, zowel die van nu als in het verleden. Indien mogelijk is het wenselijk dat uw partner of een vertrouwd persoon bij dit gesprek aanwezig is. Als u (een deel) van de informatie liever alleen bespreekt, kan het gesprek ook worden opgedeeld of alleen met u plaatsvinden. Ook bespreekt u samen of u uw medicijnen (die u gebruikt voor uw psychische klachten) tijdens uw zwangerschap kunt gebruiken. Als het nodig is, kijkt de psychiater

in overleg met u naar een passend alternatief. Tijdens de behandeling wordt meestal geen intensieve therapie geboden, maar wordt gekozen voor stabilisatie en ondersteuning. De begeleiding richt zich op de psychische klachten in relatie tot de zwangerschap. Er is al vroegtijdig aandacht voor de periode na de bevalling. In bepaalde gevallen kan het wenselijk zijn extra hulp in te schakelen na de bevalling om de kans op ontregeling te verkleinen.

In overleg met u wordt bepaald of een eenmalig gesprek met de psychiater voldoende is of dat meerdere gesprekken nodig zijn. Ook besluiten we samen met u wie u begeleidt: uw eigen behandelaar of iemand van het psychiatrisch team van het ziekenhuis. Ons team bestaat uit een psychiater, verpleegkundig specialisten Ziekenhuispsychiatrie en psychologen. Soms wordt gekozen voor een gecombineerde behandeling, uiteraard worden de adviezen dan op elkaar afgestemd.

8

De verpleegkundig specialist Ziekenhuispsychiatrie

De verpleegkundig specialist Ziekenhuispsychiatrie biedt vooral een praktische vorm van begeleiding, gericht op het versterken van eigen kracht en mogelijkheden. Tijdens de zwangerschap geeft zij/hij u begeleiding waar nodig. In een aantal gevallen is deze zorgverlener ook betrokken bij de nazorg en heeft zij/hij met uw instemming contact met uw eigen zorgverleners om de zorg na de ziekenhuisopname/bevalling op elkaar af te stemmen.

De klinisch psycholoog

De klinische psycholoog wordt op indicatie ingeschakeld als u angst-, stemmings-, of trauma gerelateerde klachten heeft. In deze situaties kan de klinisch psycholoog u een kortdurende cognitieve gedragstherapie of bijvoorbeeld EMDR aanbieden. Dit zijn effectieve,

kortdurende behandelmethoden om nare ervaringen (bijvoorbeeld een nare laatste bevalling) te verwerken en daardoor minder angstig of somber te worden.

Kinderarts

Bent u een (zeer) jonge moeder? Of gebruikt u medicijnen of middelen (drugs)? Dan zal de kinderarts u via het POP overleg een gericht advies geven. Indien gewenst kan er reeds voor de geboorte een persoonlijk gesprek met een kinderarts plaatsvinden. Het advies van de kinderarts kan om verschillende redenen nuttig zijn:

- Medicijn- of middelengebruik (zoals drugs) tijdens de zwangerschap kan invloed hebben op uw ongeboren baby.
- Sommige medicijnen of middelen kunnen overgaan in de moedermelk. Daarom kunt u het advies krijgen geen borstvoeding te geven. Indien mogelijk wordt dan met behulp van de ziekenhuispsychiater gekeken welke medicijnen wel mogen worden gegeven samen met borstvoeding.
- Ook kan het noodzakelijk zijn de baby direct na de geboorte een periode in het ziekenhuis te observeren. Afhankelijk van de reden hiervoor, kan dit gebeuren op de kraamafdeling of op de kinderafdeling. We proberen de zorg dan zo af te stemmen dat u en/of uw partner zoveel mogelijk bij uw kindje kan/kunnen blijven.

Medisch maatschappelijk werker

Samen met de medisch maatschappelijk werker brengt u, alleen als daar gerichte aanleiding toe is en hier een vraag ligt, uw psychosociale situatie in kaart. Dit gebeurt met name in situaties waarin er weinig tot geen psychiatrische klachten mee spelen. Hierbij kijkt u naar uw draaglast (wat zijn uw problemen), draagkracht (hoe gaat u hiermee om) en draagvlak (van wie krijgt u steun). De medisch maatschappelijk werker kan u begeleiden of (als er voldoende

zorgverlening aanwezig is) optreden als contactpersoon tussen de bestaande zorgverlening en de specialisten in het ziekenhuis.



10

Informatie en aanmelding

Heeft u vragen over de POP-polikliniek? Neem dan contact op met het secretariaat van de polikliniek Gynaecologie & Verloskunde (Tel: 0512-588082) of de polikliniek Ziekenhuispsychiatrie (Tel: 0512-588355). Ook op de website van ziekenhuis Nij Smellinghe, www.nijsmellinghe.nl, is informatie te vinden.

Aanmelden kan via de verloskundige, huisarts, eigen behandelaar, en rechtstreeks via de polikliniek Gynaecologie en Verloskunde onder vermelding van POP-polikliniek.

Voor meer informatie kunt u ook kijken op: www.lkpz.nl (Landelijk Kenniscentrum Psychiatrie en Zwangerschap)