

Voor meer info raadpleeg:

Kraamafdeling

055/33 61 99

Jouw gynaecoloog

Psychologe Kim Delombaerde

✉ kim.delombaerde@azoudenaarde.be

055/33 66 19

Heb je nog vragen
of opmerkingen
over deze brochure?
We houden graag
rekening met
jouw suggesties!

AZ Oudenaarde vzw

Minderbroedersstraat 3, 9700 Oudenaarde

T 055 33 61 11 - F 055 33 66 95

info@azoudenaarde.be

www.azoudenaarde.be

AZ OUDENAARDE
VZW



AZO/MAT/507

Laatst aangepast op 08/04/2024

V.U.: AZ Oudenaarde

Gynaecologie
Verloskunde



(B)ROZE WOLK



Informatie voor patiënten

AZ OUDENAARDE
VZW



www.azoudenaarde.be

Volg ons op



De periode van zwangerschap en het jaar daarna (de 'perinatale periode') is een bijzondere periode die gekenmerkt wordt door veel veranderingen. Het lichaam van een vrouw verandert tijdens en na een zwangerschap op verschillende manieren. Ook het leven zelf en het beeld dat jij en je eventuele partner hebben van jezelf en de toekomst verandert. Dit alles kan een invloed hebben op hoe je je voelt. Blijdschap, hoop en liefdevol verlangen komen vaak voor, maar even vaak zijn gevoelens van twijfel, onzekerheid, angst, hopeloosheid of stress aanwezig en dat is perfect normaal. Een zwangerschap en ouder(s) worden, brengt bij de meerderheid van de (toekomstige) ouders psychologische uitdagingen met zich mee.

Een op de vijf vrouwen ervaart tijdens de perinatale periode psychische problemen. Dit betekent dat 20% van de vrouwen tijdens de zwangerschap of in het jaar daarna geconfronteerd wordt met problemen zoals depressie of angst. We vinden het belangrijk om hier aandacht voor te hebben en hopen dat je deze zaken met ons durft bespreken. Dit kan met de gynaecoloog, maar ook met een van de vroedvrouwen.

Misschien herken je je in het volgende? Gevoelens van somberheid of waardeloosheid ervaren, het verlies van plezier of interesse, niet kunnen genieten van de zwangerschap of de baby, je voelt jezelf rusteloos of gespannen, je bent angstig of overbezorgd over je eigen gezondheid of die van de baby, je hebt spijt van de zwangerschap of van het krijgen van de baby, je bent prikkelbaar, kan agressief uit de hoek

komen, je bent extreem angstig om te bevallen,...

In AZ Oudenaarde werken we met een korte vragenlijst die peilt naar eventuele psychische klachten. Op deze manier willen we naast de fysieke zorg ook ruimte maken voor jouw psychisch welzijn.

Rond de zwangerschapstermijn van 20 weken wordt jou gevraagd om een korte vragenlijst online in te vullen. Mogelijk wordt dit tijdens de zwangerschap nog eens herhaald. Ook zo'n 6 weken na de bevalling wordt er gevraagd om de vragenlijst opnieuw in te vullen.

Tijdens het volgende contactmoment (bijvoorbeeld de volgende consultatie) zal jouw gynaecoloog of vroedvrouw op de vragenlijst terugkomen. Voor veel mensen wordt de drempel om psychisch welzijn te bespreken op deze manier verlaagd. Indien uit de vragenlijst blijkt dat er mogelijk sprake is van een verhoogde aanwezigheid van psychische of emotionele klachten, zal ook de psycholoog die verbonden is aan de kraamafdeling contact met jou opnemen en eventueel een afspraak inplannen. Dit gesprek is gratis.

Een vragenlijst is maar een werkinstrument; niemand kent jou beter dan jij jezelf. Daarom gaan we bij voorkeur met jou in gesprek om samen meer zicht te krijgen op wat er al dan niet speelt. Van daaruit kunnen we samen bekijken hoe we jou de beste ondersteuning kunnen bieden.

Hieronder vind je de QR-code en de rechtstreekse link (URL) naar de digitale vragenlijst. Door vervolgens te klikken op 'Vragenlijst perinatale mentale gezondheid' kom je bij het invulformulier terecht. De vragenlijst bestaat uit enkele persoonsgegevens en in totaal 17 meerkeuzevragen. Het invullen vraagt ongeveer 5 minuten tijd.



<https://forms.zenya.work/91kgqymxo4/>

We willen je van harte bedanken om dit formulier in te vullen! Mede via deze weg kunnen we jou de best mogelijke zorg bieden.