***Voorbeeld van een preventieplan (in te vullen door behandelend psychiater, in samenspraak met patiënte, partner en verloskundige/gynaecoloog)***

**Preventieplan ……. *(naam patiënte)***

Geb.datum: ….

LUMC-patiëntnummer: ……

Adres: …….

Telefoonnummers: 06-……. partner .. *(naam)* 06-……….

Uitgerekende datum: ………….

Kopie bij: patiënte/partner, psychiater/EPD, gynaecoloog/EPD en huisarts, andere betrokkenen.

Huisarts:

Naam: …….

Adres: …….

Telefoonnummer: ………

Belangrijke lichamelijke voorgeschiedenis/klachten:

……….*(bijv. bekend met te traag werkende schildklier en hoge bloeddruk tijdens de zwangerschap; allergie voor penicilline)*

Reden van psychiatrische begeleiding:

----------*(bijv. depressie tijdens eerste zwangerschap, nu in tweede zwangerschap zonder depressieve klachten, stabiel met medicatie)*

Reguliere medicatie (zowel psychiatrisch als somatisch):

……… *(namen medicatie en dosering)*

Naam + adres vaste Apotheek: …………

Bij verloskundige problemen zo mogelijk contact met:

Naam: ………

Instelling/ locatie: ……..

Tel. binnen kantooruren: ………

Tel. buiten kantooruren: ………..

Bij psychiatrische problemen zo mogelijk overleg met behandelend psychiater

Naam: ………… (psychiater)

Instelling/ locatie: ……….

Tel.nr. binnen kantooruren: …………

Tel.nr. buiten kantooruren: …………

Andere betrokken hulpverleners:

------- *(denk hierbij aan Maatschappelijk werk, psycholoog, Stevig Ouderschap, enz.)*

Bevallingsplan:

….. *(bijv. Klinisch/Poliklinisch / Thuis)*

Locatie: ………

Onder leiding van: …….. *(verloskundige / gynaecoloog)*

Specifieke afspraken: ….. *(bijv. klinische 12-uurs observatie kind na geboorte i.v.m. gebruik medicatie door moeder)* . Verzoek aan verloskunde om psychiatrisch behandelaar per e-mail te informeren als bevalling heeft plaatsgevonden.

Kraambed:

Locatie: ……… *( Klinisch / Niet klinisch / thuis / elders).*

Kraamzorg: ………. *( naam + telefoonnummer)*.

Wel / Geen borstvoeding ….. *(indien niet aangeven waarom niet, bijv. keuze patiënte, vanwege medicatiegebruik, vanwege belang nachtrust)*.

Specifieke afspraken:

* …….. *( bijv. Telefonische controleafspraak bij psychiater 2 weken na bevalling ter signalering psychiatrische klachten).*
* ……. *(bijv. Afspraak op polikliniek Psychiatrie na 6 weken).*

**Alarmsignalen:**

* ……………
* …………..
* *(Denk hierbij aan gedachten, gedragingen en gevoelens zoals: fel reageren, met name tegen partner, snel geprikkeld/geïrriteerd raken, gedachten invullen voor een ander, piekeren, stiller worden, moeite met in- of doorslapen, enz.)*

**Wat dan te doen:**

**Gedurende de zwangerschap:**

**Wel:**

* …………
* *(Denk hierbij aan acties zoals: elke dag naar buiten gaan, praten met partner, rust nemen: tv kijken, op de bank liggen, middagdutje doen, irritaties direct uitspreken, enz.)*
* Bij slaapproblemen: overleg met psychiater, zo nodig kan slaapmedicatie gegeven worden voor max. tweemaal per week) .

Bij toename psychiatrische symptomen: overleg met psychiater.

Bij verandering van medicatie of vragen: contact opnemen met behandelend psychiater.

**Niet:**

* ……..
* *(Denk hierbij aan: te veel activiteiten plannen, terugtrekken, teveel huishoudelijke taken tegelijk willen doen, geen rust nemen, enz.)*

**Na de bevalling:**

**Wel:**

* Zie boven, bij wat te doen tijdens de zwangerschap
* ………..
* *(Denk hierbij aan: Rust en regelmaat: middagdutje/-rust tussen 13 en 15 uur*
* *Luisteren naar mijn lichaam, hulp vragen bij praktische zaken, afspraken over kraambezoek, enz.)*
* Bij slaapproblemen: overleg met psychiater, zo nodig kan slaapmedicatie gegeven worden voor max. tweemaal per week .

Bij toename psychiatrische symptomen: overleg met psychiater.

Bij verandering van medicatie of vragen: contact opnemen met behandelend psychiater.

**Niet:**

* Zie boven, bij wat niet te doen tijdens de zwangerschap
* ……….
* *(Denk hierbij aan: Dingen doen wat geen prioriteit heeft, geen hulp accepteren, teveel drukte, veel met telefoon of computer bezig zijn, enz.)*
* Niet vaker dan één keer per dag kraamvisite, niet elke dag, maximaal 2 personen tegelijkertijd, maximaal een uur per bezoek

Personen die zo nodig voor hulp gevraagd kunnen worden:

……….. (partner): 06-…………..

………… *(namen en telefoonnummers anderen die om hulp gevraagd kunnen worden, ook relatie aangeven; denk hierbij aan (schoon)ouders, buren, goede vriendinnen)*

Belangrijk:

Gedurende de zwangerschap en na de bevalling zijn van het grootste belang: voldoende slaap, rust, regelmaat, gezonde voeding, en niet te veel stress. Dus: op tijd naar bed, bij een baan eventueel minder werken in de zwangerschap, extra hulp inschakelen indien nodig zoals (schoon)moeder, vriend(in), of andere personen. Geen alcohol, drugs en/of energiedrankjes of overmatig koffie gebruiken.