



Okółoporodowy Zespół ds. Zdrowia Psychicznego

w Buckinghamshire

Kim jesteśmy?

Okołoporodowy Zespół ds. Zdrowia Psychicznego w Buckinghamshire zapewnia specjalistyczne porady i pomoc kobietom i osobom rodzącym, które mają problemy ze zdrowiem psychicznym w okresie prenatalnym i poporodowym.

Próbujemy również wspierać partnerów, bliskie osoby oraz pracowników służby zdrowia zaangażowanych w ich opiekę.

Nasz zespół składa się z lekarzy, psychologów klinicznych, farmaceuty, pielęgniarek środowiskowych ds. zdrowia psychicznego, pracowników socjalnych, terapeutów zajęciowych, pielęgniarek dla noworodków, pracowników wsparcia, kierownictwa i personelu administracyjnego.

Wspólnie pracujemy, aby zapewnić specjalistyczną opiekę i interwencje, oferując holistyczne podejście w zakresie pomocy rodzicom i ich rodzinom.

Świadczymy opiekę w domach rodzinnych oraz w naszych lokalnych klinikach w Aylesbury i w High Wycombe.

Komu pomagamy?

Pojawienie się dziecka może być okresem wielkiej radości, ale również czasem stresu i zmian fizycznych i psychicznych.

U większości nowych rodziców prowadzi to do zmian w odczuciach i relacjach, ale u niektórych mogą pojawić się trudności w zakresie niepokoju i depresji.

W większości przypadków to się poprawia dzięki wsparciu przyjaciół, rodziny, pielęgniarek środowiskowych i lekarzy rodzinnych.

W przypadku łagodnych lub umiarkowanych trudności, można samodzielnie skierować się na Terapię przez Rozmowę w Buckinghamshire: <https://short-url.org/1guRb>

Opieka okołoporodowa bierze udział wtedy, kiedy istnieje potrzeba skorzystania z bardziej wyspecjalizowanej pomocy.

Oferujemy porady przedkoncepcyjne dla osób z przeszłością poważnych chorób psychicznych, które planują ciążę i które przyjmują leki wymagające znacznej uwagi w okresie okołoporodowym.

Wspieramy również przyszłych rodziców i rodziców z problemami takimi jak

- Silny lęk i depresja
- Trauma
- Trudności z regulacją emocjonalną
- Zaburzenia neurorozwojowe
- Zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne
- Choroba afektywna dwubiegunowa
- Zaburzenia schizoafektywne
- Schizofrenia
- Psychoza poporodowa.

Rodziny, które doświadczają strachu przed porodem, traumy porodowej i utraty, są kierowane do naszego pokrewnego zespołu: Poradni Zdrowia Psychicznego dla Matek.

****skrócony link****

Kto może skierować?

Jesteśmy placówką specjalistyczną, dlatego nie przyjmujemy samodzielnych skierowań.

Skierowanie w Państwa imieniu może być wystawione przez pracowników służby zdrowia w tym przez położne, pielęgniarki środowiskowe, lekarzy położnictwa, pielęgniarki rodzinne i lekarzy rodzinnych.

Adres e-mail w sprawie skierowań:

bperinatal.referrals@oxfordhealth.nhs.uk

Jak długo czeka się na wizytę?

Staramy się z każdym spotkać w ciągu 2 tygodni po skierowaniu, jednakże pilniejsze prośby traktujemy priorytetowo.

Wizyty mogą odbywać się osobiście, w przychodniach, w domu pacjenta lub online, w zależności od potrzeb.

W wizytach może brać udział ktoś bliski.

Co oferujemy

Będziemy ściśle współpracować razem z Tobą oraz z innymi specjalistami, aby opracować plan leczenia dostosowany do Twoich indywidualnych potrzeb.

Nasz cel to zapewnienie odpowiedniej opieki we właściwym czasie, aby pomóc Ci w powrocie do zdrowia, propagując zaangażowanie rodziny i wzmacnianie więzi z dzieckiem.

Nasza oferta obejmuje między innymi:

-  Konsultację, która uwzględnia to, co jest dla Ciebie ważne
-  Pisemny list podsumowujący Twój plan opieki
-  Porady dotyczące przepisywania leków związanych ze zdrowiem psychicznym w ciąży i w okresie karmienia piersią
-  Wspólne specjalistyczne planowanie porodu, szczególnie dla osób z wysokim ryzykiem nawrotu choroby w okresie okołoporodowym
-  Psychologicznie świadomą opiekę świadczoną przez wielodyscyplinarny zespół, z dostępem do grup i indywidualnie dopasowanych interwencji
-  Interwencje rodzic-dziecko dostosowane do danej rodziny, mające na celu wzmocnienie więzi, przywiązania i komunikacji. Może to być masaż niemowląt, Krąg Bezpieczeństwa i Wideointeraktywne Porady.
-  Indywidualne lub grupowe terapie psychologiczne, w tym terapię poznawczo-behawioralną, terapię skoncentrowaną na współczuciu, umiejętności radzenia sobie z emocjami, terapię odwracania i przetwarzania za pomocą ruchu gałek ocznych, terapię dla par

-  Wsparcie dotyczące umiejętności rodzicielskich, w tym pomoc w karmieniu, dostosowywaniu się do nowej roli, rutynie oraz zajęciach rodzic-dziecko
-  Wsparcie wzajemne w formie cotygodniowych grup dla rodziców i dzieci oraz grup spacerowych
-  Wsparcie przy uzyskaniu dostępu do oddziałów szpitalnych dla matek i dzieci w przypadku konieczności pobytu w szpitalu

Kontakt z Zespołem Okołoporodowym

Okołoporodowy Zespół ds. Zdrowia Psychicznego
w Buckinghamshire
The Whiteleaf Centre,
Bierton Road,
Aylesbury,
HP20 1EG

Nr tel: 01865 901749 (9:00-17:00 od poniedziałku do piątku)
Poza godzinami pracy: 01865 902000

Strona internetowa Okołoporodowego Zespołu ds. Zdrowia
Psychicznego w Buckinghamshire:
[https://www.oxfordhealth.nhs.uk/buckinghamshireperinatal-
mental-health-service/](https://www.oxfordhealth.nhs.uk/buckinghamshireperinatal-mental-health-service/)

Strona Internetowa Służby Zdrowia Psychicznego dla
Matek w Buckinghamshire:
[https://www.oxfordhealth.nhs.uk/maternal-mental-health-
service/](https://www.oxfordhealth.nhs.uk/maternal-mental-health-service/)

Dostępność

Niniejsza ulotka w wersji dostępnej znajduje się na naszej stronie internetowej: www.oxfordhealth.nhs.uk/leaflets

Skontaktuj się z nami

Adres	Oxford Health NHS Foundation Trust Trust Headquarters Littlemore Mental Health Centre Sandford Road, Oxford OX4 4XN
Nr tel	01865 901 000
E-mail	enquiries@oxfordhealth.nhs.uk
Strona	www.oxfordhealth.nhs.uk

Opinie

Nasza Służba Poradnictwa i Łączności z Pacjentami (PALS) udziela porad i wsparcia pacjentom, rodzinom i opiekunom, pomagając w rozwiązywaniu wszelkich problemów, wątpliwości lub skarg.

Nr tel	0800 328 7971
E-mail	PALS@oxfordhealth.nhs.uk

Zostań członkiem naszej fundacji: www.ohftnhs.uk/membership Wspieraj organizację charytatywną Oxford Health, działającą na rzecz pacjentów, ich rodzin i opiekującego się nimi personelu: **www.oxfordhealth.charity**