

# Spurningalisti um sálfélagslega áhættuþætti á meðgöngu - fyrir verðandi foreldra

Útbúinn 2004 (uppfærður 2017) ©M-P Austin



Eftirfarandi spurningar eru til þess að aðstoða þig og ljósmóður þína við að átta ykkur á hvort þú hefur gagn eða gætir haft þörf á meiri stuðningi á þessum breytingatíma. Þér gæti þótt erfitt að svara einhverjum spurninganna en reyndu að velja þau svör sem eiga best við þig. Það eru engin rétt svör og engin röng svör.

Vinsamlegast svaraðu öllum spurningunum nema leiðbeiningarnar segi annað.

Alls

1. Hefurðu einhvern tíma upplifað tímabil sem varði í tvær vikur eða lengur, þar sem þú varst sérstaklega áhyggjufull vanskæl eða upplifðir þunglyndi?

Nei  
  
**Ef nei,**  
farðu í 1.c

Já  
  
**Ef já,** vinsamlegast  
svaraðu  
1.a, 1.b og 1.c

**Ef já:**

- 1.a Hafði það mikil áhrif á vinnu þína eða samband þitt við vini og fjölskyldu?

Alls ekki

Aðeins

Nokkur

Allmikil

Mjög mikil

- 1.b Varð það til þess að þú sóttir þér faglega aðstoð?

Hvern hittirðu:

Geðlækni  Sálfræðing/ráðgjafi

Heimilislækni

Tókstu einhver lyf/náttúruylf?  Nei  Já

Nei

Já

**Ef já,** hvaða lyf voru það: \_\_\_\_\_

- 1.c Hefurðu átt við **annan geðrænan vanda að stríða á einhverjum tímamarki?** (t.d. átröskun, geðrof, geðhvarfasýki, geðklofa)

Nei  Já

**Ef já,** hvaða: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Færðu tilfinningalegan stuðning frá maka þínum?

Mjög mikinn

Allmikinn

Nokkurn

Aðeins

Alls engan

Enginn maki

3. Hefurðu upplifað álag, missi eða gengið í gegnum breytingar á síðustu 12 mánuðum? (t.d. sambandslit, heimilisofbeldi, atvinnumissir, sorg, o.s.frv.)

Nei  
  
**Ef nei,**  
farðu í 4.

Já  
  
**Ef já,**  
vinsamlegast  
svaraðu 3.a

**Ef já,** hvers konar: \_\_\_\_\_

**Ef já:**

- 3.a Hversu mikið streituálag upplifðir þú í kjölfar þessara breytinga, álags eða missis?

Ekkert

Aðeins

Nokkuð

Allmikið

Mjög mikið

4. Telurðu sjálfa þig almennt vera áhyggjufulla manneskju?

Alls ekki

Aðeins

Nokkuð

Allmikið

Mjög mikið

# Spurningalisti um sálfélagslega áhættuþætti á meðgöngu - fyrir verðandi foreldra

Útbúinn 2004 (uppfærður 2017) ©M-P Austin



5. Almennt séð, kemstu í uppnám ef líf þitt er ekki allt í röð og reglu? (t.d. tímaáætlun, rúfina, hreinlegt og fínt heimili)

Alls ekki	Aðeins	Nokkuð	Allmikið	Mjög mikið	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

6. Upplifir þú að þú munir hafa einhvern sem þú getur reitt þig á til aðstoðar með barnið þitt?

Alls ekki	Aðeins	Nokkuð	Allmikið	Mjög mikið	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Nú þegar þú ert að fara að eignast barn er eðlilegt að þú hugsir tilbaka til þinnar eigin æsku og hvernig hún var.

7. Varst þú beitt andlegu ofbeldi í æsku?

Nei	Já	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

8. Hefur þú **einhvern tíma** verið beitt líkamlegu eða kynferðislegu ofbeldi?

Nei	Já	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

9. Þegar þú varst að alast upp fékkstu tilfinningalegan stuðning frá móður þinni?

Alls engan	Aðeins	Nokkuð	Allmikið	Mjög mikið	Engin móðir	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Hefur þú einhverjar aðrar áhyggjur sem þú vilt nefna?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Antenatal Risk Questionnaire eða ANRQ spurningalistinn var útbúinn af Marie-Paule Austin, prófessor í geðheilsu kvenna á meðgöngu við háskólann í New South Wales í Ástralíu og forstjóri heilbrigðisþjónustunnar St. John of God. Heimildir: Austin, M. P., Colton, J., Priest, S., Reilly, N., & Hadzi-Pavlovic, D. (2013) The Antenatal Risk Questionnaire (ANRQ): Acceptability and use for psychosocial risk assessment in the maternity setting. *Women & Birth*, 26, 17-25.

© M-P Austin. Notað með leyfi. ANRQ júní, 2004 (uppfært í maí, 2017), þýtt 2021, tengiliðir á Íslandi, dr. Sigríður Sía Jónsdóttir og Stefanía cope.org.au