PRILOGA 39: DEPRESIJA

1. OSNOVNI VPRAŠALNIK O BOLNIKOVEM ZDRAVJU OCENA TVEGANJA ZA DEPRESIJO

Kako pogosto so Vas v preteklih 2 tednih mučile naslednje težave?	**Sploh ne**	**Nekaj dni**	**Več kot polovico dni**	**Skoraj vsak dan**
a) Malo interesa in zadovoljstva v stvareh, ki jih počnem.	0	1	2	3
	0 točk	1 točka	2 točki	3 točke
b) Potrtost, depresivnost, obup.	0	1	2	3
	0 točk	1 točka	2 točki	3 točke
	Skupaj doseženih točk:			

GLEDE NA IZID VREDNOTENJA IZPOLNJENEGA VPRAŠALNIKA PACIENTU SVETUJETE O NADALJNJIH POSTOPKIH

OBRAVNAVA PACIENTOV GLEDE NA OCENO OGROŽENOSTI ZA DEPRESIJO-1.

OCENA STATUSA PACIENTA	**MERILO**	**UKREP**
Ni suma na prisotnost depresije.	0–1 točka	Presejanje se konča (ali po presoji dipl. m. s./ZDM). • Če pri pacientu **ni** suma za prisotnost depresije, pri njem preverite poznavanje dejavnikov tveganja in najpomembnejših simptomov za prepoznavo depresije ter ga po potrebi o tem informirajte. • Spodbudite ga h krepitvi zaščitnih dejavnikov (zdrav življenjski slog).
Sum na prisotnost depresije.	2 točki ali več (vsaj en odgovor v potemnjenem polju).	Če pacient presega merilo, se skladno z dogovorom z ZDM odločite za eno izmed možnosti: • uporabite celoten vprašalnik PHQ-9 IN/ALI • pacienta napotite k ZDM na diagnostični pogovor.

Skadno z dogovorom z ZDM pacienta z ocenjenim tveganjem za prisotnost depresije napotite k ZDM na diagnostični pogovor ali uporabite celoten vprašalnik PHQ-9. Skupaj s pacientom izpolnite ta dodatni vprašalnik (prvi dve postavki ste izpolnili že prej – v okviru osnovnega vprašalnika VPPPKNB)**.**

2. POGLOBLJEN VPRAŠALNIK O BOLNIKOVEM ZDRAVJU OCENA TVEGANJA ZA DEPRESIJO

Poglobljen vprašalnik, ki se nanaša na oceno tveganja za prisotnost depresije (PHQ-9), ter njegovo vrednotenje

2.1 Kako pogosto so vas v preteklih 2 tednih mučile naslednje težave?

	Sploh ne	Nekaj dni	Več kot polovico dni	Skoraj vsak dan
a) Malo interesa in zadovoljstva v stvareh, ki jih počnem.	0	1	2	3
b) Potrtost, depresivnost, obup.	0	1	2	3
c) Težko zaspim, spim slabo; ali spim prekomerno.	0	1	2	3
d) Utrujenost in pomanjkanje energije.	0	1	2	3
e) Slab apetit ali prenajedanje.	0	1	2	3
f) Slabo mnenje o sebi; občutek, da sem neuspešen/a in da sem razočaral/a sebe ali bližnje.	0	1	2	3
g) Težave s koncentracijo pri stvareh, kot so branje časopisa ali gledanje televizije.	0	1	2	3
h) Tako upočasnjeno gibanje ali govor, da so drugi ljudje lahko to opazili. Ali nasprotno – velika nervoza in nemir, kot da nimam obstanka.	0	1	2	3
i) Misli, da bi bilo bolje, če bi bil/a mrtev/mrtva ali da bi si nekaj hudega naredil/a.	0	1	2	3
Seštevek stolpcev:			**+**	**+**
Skupaj doseženih točk:			**=**	

2.2 Če ste označili katerokoli od težav navedenih zgoraj, kako močno so te težave vplivale na vaše delo, na skrb za stvari doma in na odnose z ljudmi?

Ne preveč	Precej močno	Zelo močno	Izredno močno
0	1	2	3

V SKLADU Z NAVODILI OPRAVITE VREDNOTENJE VPRAŠALNIKA.

Vrednotenje postavk iz poglobljenega vprašalnika

Potrebno je sešteti točke/številke ob izbranih odgovorih (ta oblika vrednotenja je poenostavljena in je namenjena le presejanju; obstaja pa tudi poglobljena oblika vrednotenja tega vprašalnika, ki jo lahko uporabi ZDM pri postavljanju diagnoze).

Skupno št. točk	Ocena tveganja
0–4	Ni tveganja za depresijo
5 in več (pri čemer morata biti na postavki a. ali b. označeni vsaj 2 točki)	Tveganje za prisotnost depresije, diagnozo mora postaviti zdravnik

OCENA STATUSA PACIENTA GLEDE OGROŽENOSTI ZA DEPRESIJO.

OCENA STATUSA PACIENTA	MERILO	UKREP
Ni velikega tveganja za prisotnost depresije.	0–4 točke	Presejanje se zaključi (ali po presoji DMS/ZDM).
Tveganje za prisotnost depresije.	5 in več točk	Pacienta je potrebno napotiti k ZDM na diagnostični pogovor.

GLEDE NA IZID VREDNOTENJA IZPOLNJENEGA VPRAŠALNIKA PACIENTU SVETUJETE O NADALJNJIH POSTOPKIH

OBRAVNAVA PACIENTOV GLEDE NA OCENO OGROŽENOSTI ZA DEPRESIJO-2.

PRISOTNOST DEPRESIJE	MERILO (TOČKE NA PHQ-9)	UKREP
Ni velikega tveganja za prisotnost depresije.	Manj kot 5 točk	• Če pri pacientu **ni** velikegatveganja za prisotnost depresije, pri njem preverite poznavanje dejavnikov tveganja in najpomembnejših simptomov za prepoznavo depresije ter ga po potrebi o tem informirajte. • Spodbudite ga h krepitvi zaščitnih dejavnikov (zdrav življenjski slog).
Tveganje za prisotnost depresije.	5 in več točk	**Dipl. m. s.:** • Pacienta napotite na diagnostični pogovor k ZDM. ⇩ **ZDM:** Na podlagi diagnostičnega intervjuja postavi diagnozo in oceni resnost depresije, na podlagi katere predpiše zdravljenje: • ob blagi depresiji lahko priporoči svetovanje (psihoterapijo) in/ali napotitev na psihoedukativno delavnico *Podpora pri spoprijemanju zdepresijo*, po potrebi zdravljenje z antidepresivi; • ob zmerni, zmerno hudi in hudi depresiji pa lahko predpiše: zdravljenje z antidepresivi, svetovanje (psihoterapijo), in/ali napotitev na psihoedukativno delavnico *Podpora pri spoprijemanju z depresijo*. ZDM tudi spremlja napredek pacienta.

OBRAVNAVA PACIENTOV GLEDE NA DIAGNOZO ZDM

DIAGNOZA ZDM	UKREP
Depresija ni diagnosticirana in pacient nima težav pri vsakodnevnem življenju/obremenjujočih simptomov.	• Če pri pacientu depresija **ni** bila diagnosticirana, pri njem preverite poznavanje dejavnikov tveganja in najpomembnejših simptomov za prepoznavo depresije ter ga po potrebi o tem informirajte. • Spodbudite ga h krepitvi zaščitnih dejavnikov (zdrav življenjski slog). • Svetujte mu udeležbo na kratkih zdravstvenovzgojnih delavnicah *Zdravo živim*, *Tehnike sproščanja* in *Ali sem fit?*, v kolikor je zmožen udeležbe.
Depresija ni diagnosticirana, vendar ima pacient težave pri vsakodnevnem življenju – posamezni simptomi depresije ga obremenjujejo.	• Pri pacientu preverite, ali pozna možnost za udeležbo na psihoedukativni delavnici *Podpora pri spoprijemanju z depresijo*, in mu jo predstavite. • Pacienta spodbudite k udeležbi na delavnici in mu pomagajte pri ureditvi napotitve v ZVC/CKZ (po potrebi se o primernosti pacienta za udeležbo v delavnici posvetujte z ZDM). • Glede na vašo oceno/željo pacienta mu lahko predstavite tudi kratko delavnico *Tehnike sproščanja* (ni potrebna napotitev) ter psihoedukativni delavnici *Spoprijemanje s stresom* (ni potrebna napotitev) in *Podpora pri spoprijemanju s tesnobo* (potrebna napotitev s strani ZDM) ter ga spodbudite k udeležbi. • Po potrebi pacientu posredujte informacije o dodatnih virih pomoči: https://www.zadusevnozdravje.si/kam-po-pomoc/mreza-virov-pomoci/
Depresija je diagnosticirana.	• Pri pacientu preverite, ali pozna možnost za udeležbo na psihoedukativni delavnici *Podpora pri spoprijemanju* z depresijo, in mu jo predstavite. • Pacienta spodbudite k udeležbi na delavnici in ga napotite v ZVC/CKZ (po potrebi se o primernosti pacienta za udeležbo v delavnici posvetujte z ZDM - obravnava v timu). • Glede na vašo oceno/željo pacienta mu lahko predstavite tudi kratko delavnico *Tehnike sproščanja* (ni potrebna napotitev) ter psihoedukativni delavnici *Spoprijemanje s stresom* (ni potrebna napotitev) in *Podpora pri spoprijemanju s tesnobo* (potrebna napotitev s strani ZDM, psihiatra ali psihologa v zdravstveni dejavnosti) ter ga spodbudite k udeležbi. • Po potrebi pacientu posredujte informacije o dodatnih virih pomoči: https://www.zadusevnozdravje.si/kam-po-pomoc/mreza-virov-pomoci/