SONAR 1

Katedra Anestezjologii

Szpital Uniwersytecki w Londynie

235 Euston Road

Londyn

NW1 2BU

Dotyczy: [numer NHS pacjentki]

**[Imię i nazwisko odbiorcy]**

Adres 1

Adres 2

Adres 3

Adres 4

SZPITAL LOKALNY

ADRES LOKALNEGO OŚRODKA

MIEJSCOWOŚĆ LOKALNEGO OŚRODKA

KOD POCZTOWY

DATA

Kod pocztowy

**Dokument prywatny i poufny**

Szanowna Pani [imię i nazwisko pacjentki]

**W związku z Pani niedawnym udziałem w badaniu SONAR 1**

Dziękujemy za wzięcie udziału w badaniu SONAR 1, jesteśmy bardzo wdzięczni za Pani pomoc. W ramach badania odpowiedziała Pani na kilka pytań dotyczących rekonwalescencji po cięciu cesarskim i Pani samopoczucia.

W nawiązaniu do naszej rozmowy telefonicznej, przesyłamy ten list ponieważ wyniki w kwestionariuszach, których użyliśmy podczas rozmowy telefonicznej, mogą sugerować, że może Pani mieć objawy lęku poporodowego, depresji poporodowej (PPD) i/lub zespołu stresu pourazowego (PTSD). Pani wyniki w kwestionariuszach są następujące:

* >10 w 7-elementowym kwestionariuszu zaburzenia lękowego uogólnionego, stosowanym w celu wykrycia lęku.
* ≥11 w Edynburskiej Skali Depresji Poporodowej, narzędziu służącym do wykrywania depresji poporodowej I/LUB
* >30 na liście kontrolnej PCL-5, narzędziu służącym do wykrywania stresu pourazowego.

Same kwestionariusze, na które udzieliła Pani odpowiedzi nie wystarczą do postawienia rozpoznania. Wynik może nie odzwierciedlać dokładnie Pani stanu psychicznego. Zalecamy kontakt z lekarzem rodzinnym lub pielęgniarką środowiskową w celu dalszego omówienia tych wyników lub w przypadku jakichkolwiek wątpliwości.

Przesłaliśmy pismo do Pani lekarza rodzinnego, aby poinformować go o wynikach uzyskanych w kwestionariuszach.

Poniżej znajdzie Pani listę źródeł, które pomogą w podjęciu decyzji, co będzie dla Pani najlepsze.

Z poważaniem

[WSTAWIĆ IMIĘ I NAZWISKO LOKALNEGO GŁÓWNEGO BADACZA]

Główny badacz

**LISTA ZASOBÓW**

**Aby uzyskać pilną pomoc:**

<https://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-an-urgent-mental-health-helpline>

### Bezpłatny telefon zaufania

Te usługi polegają na poufnym wsparciu od przeszkolonych wolontariuszy. Może Pani rozmawiać o wszystkim, co Panią trapi niezależnie od tego jak trudny jest problem:

* Należy zadzwonić pod numer [116 123](tel.:116123), aby porozmawiać z [Samaritans](https://www.samaritans.org/how-we-can-help/contact-samaritan/) lub wysłać wiadomość e-mail na adres: [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org). Odpowiemy w ciągu 24 godzin.
* Należy wysłać sms o treści „SHOUT” pod numer 85258, aby skontaktować się z [Shout Crisis Text Line](https://www.giveusashout.org/) lub sms o treści „YM”, jeśli jest Pani osobą w wieku poniżej 19 lat.

<https://www.mind.org.uk/need-urgent-help/what-can-i-do-to-help-myself-cope/>

**W przypadku depresji poporodowej:**

<https://www.nhs.uk/mental-health/conditions/post-natal-depression/treatment/>

Istnieje wiele krajowych grup wsparcia, z którymi można się skontaktować, aby uzyskać poradę.

Za pośrednictwem tych grup można uczestniczyć w wydarzeniach z udziałem innych rodziców dotkniętych depresją poporodową.

Do tych grup należą:

* [Association for Post Natal Illness (APNI)](http://www.apni.org/) – infolinia pod numer 020 7386 0868 (od 10 do 14, od poniedziałku do piątki) lub e-mail info@apni.org
* [Pre and Postnatal Depression Advice and Support (PANDAS)](http://www.pandasfoundation.org.uk/) – infolinia pod numer 0808 196 1776 (codziennie od 11 do 22) lub e-mail info@pandasfoundation.org.uk
* [NCT](https://www.nct.org.uk/) – należy zadzwonić do infolinii pod numer 0300 330 0700 (od 9 do 17, od poniedziałku do piątku)
* [Mind](http://www.mind.org.uk/), organizacja charytatywna zajmująca się zdrowiem psychicznym – infolinia pod numerem 0300 123 3393 (od 9:00 do 18:00, od poniedziałku do piątku) lub e-mail info@mind.org.uk

Można również wyszukać lokalne grupy wsparcia i dane krajowych telefonicznych lub e-mailowych linii wsparcia na [stronie internetowej Maternal Mental Health Alliance](http://everyonesbusiness.org.uk/?page_id=438) i The Birth Trauma Association

<https://www.birthtraumaassociation.org.uk>

Poniżej znajdują się dane kontaktowe Patient Advice and Liaison Service w [NAZWA SZPITALA]. Być może zechce Pani z nimi porozmawiać.

WPISAĆ DANE KONTAKTOWE LOKALNYCH PALSUWAGI DLA UŻYTKOWNIKA – usuń EPDS/PCL-5 i PPD/PTSD, jeśli dotyczy, aby się upewnić, że odbiorca wie, jaki wynik wyzwolił wartość progową i czego ten wynik dotyczy.