

HÄLSODEKLARATION

Inför eftervårdsbesöket ber vi dig fylla i och ha med dig denna blankett.

Den finns också digitalt på e-tjänster 1177, där letar du upp ”Mottagningar” - hitta och lägg till, och väljer sedan den kvinnohälsovårdsmottagning du valt att gå. Fyll i ”Inför ditt eftervårdsbesök”, och tryck på skicka.

Namn.....

Personnummer.....

Förlossningsdatum.....

Frågor eller reflektioner kring din förlossning som du vill ta upp?

.....
.....
.....

Skatta din förlossningsupplevelse med en siffra från 1–10

1-----10

Värsta tänkbara

Bästa tänkbara

Kommentar

.....
.....
.....

Hur skulle du skatta din hälsa under graviditeten?

Mycket bra Bra Varken bra eller dåligt Dåligt Mycket dåligt

Hur skulle du skatta din hälsa efter graviditeten?

Mycket bra Bra Varken bra eller dåligt Dåligt Mycket dåligt

Kommentar/reflektion om ditt fysiska och/eller psykiska mående

.....
.....
.....

Hur känns underlivet?

.....
.....

Fungerar det att kissa? Läcker det urin? Täta trängningar?

.....
.....

Fungerar det att bajsas? Läcker det gaser eller avföring?

.....
.....

Har du besvär efter stygn eller annan smärta i ditt underliv?

.....
.....

Har du besvär från underlivet som påverkar ditt sexuella samliv?

.....
.....

Hur är det med amning?

Ammar helt Delvis Ammar inte

Kommentar/reflektion om amning

.....
.....
.....

Använder du tobak?

Ja Nej

Använder du alkohol?

Ja Nej

Hur fungerar det med fysisk aktivitet efter förlossningen?

.....
.....
.....

Har du någonsin varit utsatt för hot/kränkning/våld?

Ja Nej

Vill du bli gravid igen?

Ja Nej

Om ja, i så fall när?.....

Önskemål/tankar om preventivmedel

.....
.....
.....

Vid besöket kommer du att erbjudas att kontrollera Hb, blodtryck och vikt.

Eventuellt så erbjuds gynekologiskt cellprov om det är dags enligt screeningprogrammet och om det har gått minst 8 veckor efter förlossningen.

Om du vill veta mer om bäckenbottenträning, träning efter din förlossning eller preventivmedel så kan du hitta information på [1177-Barn och gravid—Att vänta och föda barn i Blekinge- Dina besök hos barnmorskan- Besök efter förlossning](#)

Övrigt som jag vill ta upp

.....
.....
.....

Ta med dig lappen på ditt eftervårdsbesök.

Tack!