

Undersökning för Socialstyrelsen om stöd efter förlossningen

Så här fyller du i formuläret.

Formuläret läses optiskt av en dator. Håll därför om möjligt kryssen innanför rutorna.

Här är ett exempel:

Hur väl anser du att påståendet "*I dag är det soligt*" stämmer?

	Stämmer helt och hållet	Stämmer ganska bra	Stämmer varken bra eller dåligt	Stämmer ganska dåligt	Stämmer inte alls
Om du tycker att påståendet <u>inte stämmer alls</u> , sätt då ett kryss längst bort till höger på följande sätt:	☐	☐	☐	☐	☒
Om du tycker att påståendet <u>stämmer helt och hållet</u> , markerar du så här:	☒	☐	☐	☐	☐
Skulle du råka sätta ett kryss i fel ruta, rätta till det genom att stryka över hela rutan. Sätt därefter kryss i rätt ruta på följande sätt:	☐	☒	☒	☐	☐

Formuläret läses optiskt av en dator. Håll därför
om möjligt kryssen innanför rutorna.

Kryssa så här: ☒ Kryssa inte så här: ☒

Använd helst kulspeppenna och inte tusch eller blyerts

Fråga 1:

Hur gammal är du? år

Fråga 2:

Var är du född?

- ☐ 1 Sverige
- ☐ 2 Norden (annat land än Sverige)
- ☐ 3 Europa (annat land än nordiskt land)
- ☐ 4 Utanför Europa
- ☐ 5 Vill ej svara

Fråga 3:

Vilket är ditt civilstånd?

- ☐ 1 Singel, bor i eget hushåll
- ☐ 2 Gift
- ☐ 3 Sammanboende
- ☐ 4 Separerad/skild
- ☐ 5 Särbo
- ☐ 6 Vill ej svara

Fråga 4:

Vilken är din högsta avslutade utbildning?

- ☐ 1 Grundskola
- ☐ 2 Gymnasium eller folkhögskola
- ☐ 3 Universitet eller högskola kortare än tre år
- ☐ 4 Universitet eller högskola tre år eller längre
- ☐ 5 Forskarutbildning eller liknande
- ☐ 6 Vill ej svara

Fråga 5:

Vad har du för huvudsaklig sysselsättning (när du inte är föräldraledig)?

- ☐ 1 Förvärvsarbetar, heltid
- ☐ 2 Förvärvsarbetar, deltid
- ☐ 3 Studerar
- ☐ 4 Sjukskriven
- ☐ 5 Arbetslös
- ☐ 6 Annat
- ☐ 7 Vill ej svara

Fråga 6:

Hur stor är hushållets månadsinkomst?

Med inkomst menar vi inkomst före skatt. Studiemedel, hyresbidrag, pensioner mm räknas också som inkomst. Vid föräldraledig, ange inkomst före ledigheten.

- ☐ 1 Mindre än 10 000 kronor/månad
- ☐ 2 10 000 – 19 999 kronor/månad
- ☐ 3 20 000 – 29 999 kronor/månad
- ☐ 4 30 000 – 39 999 kronor/månad
- ☐ 5 40 000 – 49 999 kronor/månad
- ☐ 6 50 000 – 59 999 kronor/månad
- ☐ 7 60 000 /månad eller mer
- ☐ 8 Vill ej svara

Fråga 7:

Hur ofta använder du följande mediekkanaler?

	Dagligen 1	Minst en gång per vecka 2	Mer sällan 3	Aldrig 4
Facebook	☐	☐	☐	☐
Instagram	☐	☐	☐	☐
Bloggar	☐	☐	☐	☐
Poddar	☐	☐	☐	☐
Appar	☐	☐	☐	☐
TV	☐	☐	☐	☐
Radio	☐	☐	☐	☐
Dagstidningar	☐	☐	☐	☐
Kvällstidningar	☐	☐	☐	☐
Lokaltidningar	☐	☐	☐	☐
Magasin och specialtidningar	☐	☐	☐	☐

Under graviditeten

Här vill vi att du tänker tillbaka på tiden när du senast var gravid.

Fråga 8:Hur mätte du fysiskt under graviditeten?

- 1 ☐ Mycket dåligt
 2 ☐ Ganska dåligt
 3 ☐ Varken bra eller dåligt
 4 ☐ Ganska bra
 5 ☐ Mycket bra
 6 ☐ Kan/Vill ej svara

Fråga 9:Hur mätte du psykiskt under graviditeten?

- 1 ☐ Mycket dåligt
 2 ☐ Ganska dåligt
 3 ☐ Varken bra eller dåligt
 4 ☐ Ganska bra
 5 ☐ Mycket bra
 6 ☐ Kan/Vill ej svara

Fråga 10a:Om du inte mätte bra fysiskt under graviditeten, visste du vart du skulle vända dig?

- 1 ☐ Ja → → → Gå till fråga 10b
 2 ☐ Nej
 3 ☐ Tveksam/Vet ej
 4 ☐ Kan/Vill ej svara

Fråga 10b:

Om ja, vart vände du dig?

Fråga 11a:Om du inte mätte bra psykiskt under graviditeten, visste du vart du skulle vända dig?

- 1 ☐ Ja → → → Gå till fråga 11b
 2 ☐ Nej
 3 ☐ Tveksam/Vet ej
 4 ☐ Kan/Vill ej svara

Fråga 11b:

Om ja, vart vände du dig?.....

Fråga 12a:

Hur orolig kände du dig totalt sett under graviditeten?

- 1 ☐ Mycket orolig
 2 ☐ Ganska orolig
 3 ☐ Varken eller
 4 ☐ Lite orolig
 5 ☐ Inte alls orolig
 6 ☐ Kan/Vill ej svara

Fråga 12b:

Hur orolig kände du dig under graviditeten inför följande?

	Mycket orolig 1	2	3	4	Inte alls orolig 5	Tveksam/ Vet ej
Föräldraskapet (exempelvis hur du skulle bli som förälder)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Relation till partnern	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Förlossningen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kroppen – den egna hälsan generellt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Bristningar/ spricka	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Framfall	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Läkningsprocessen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Att jag går upp/ner i vikt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Barnets hälsa	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Min psykiska ohälsa	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Amning	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Min sömn	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sex	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Inkontinens	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Fråga 13:

Vad var du mest orolig för inför tiden efter förlossningen?

.....

Fråga 14:

Var det något som hjälpte dig att känna en ökad trygghet?

Du kan välja flera alternativ i listan nedan och/eller lämna ett helt öppet svar

- 1 ☐ Att prata med barnmorska eller annan vårdpersonal
 2 ☐ Informationsmaterial från vården eller myndigheter (exempelvis broschyrer)
 3 ☐ Officiella hemsidor så som 1177
 4 ☐ Att prata med vänner
 5 ☐ Att prata med familj
 6 ☐ Läsa på för att få mer kunskap
 7 ☐ Lyssna på andras berättelser (exempelvis genom tv/radio/poddar)
 8 ☐ Sociala medier (exempelvis Facebooksidor)
 9 ☐ Annat, ange gärna:
 10 ☐ Tveksam/Vet ej

Efter förlossningen

Här vill vi att du tänker tillbaka på de två första månaderna efter den senaste förlossningen

Fråga 15:

Var det här din första förlossning?

- 1 ☐ Ja
- 2 ☐ Nej, andra
- 3 ☐ Nej, jag har haft fler än två förlossningar
- 4 ☐ Vill ej svara

Fråga 16:

Hur mårde du fysiskt efter förlossningen?

- 1 ☐ Mycket dåligt
- 2 ☐ Ganska dåligt
- 3 ☐ Varken bra eller dåligt
- 4 ☐ Ganska bra
- 5 ☐ Mycket bra
- 6 ☐ Kan/Vill ej svara

Fråga 17:

Hur mårde du psykiskt efter förlossningen?

- 1 ☐ Mycket dåligt
- 2 ☐ Ganska dåligt
- 3 ☐ Varken bra eller dåligt
- 4 ☐ Ganska bra
- 5 ☐ Mycket bra
- 6 ☐ Kan/Vill ej svara

Fråga 18a:

Om du inte mått bra psykiskt efter förlossningen, visste du vart du skulle vända dig?

- 1 ☐ Ja → → → Gå till fråga 18b
- 2 ☐ Nej
- 3 ☐ Tveksam/Vet ej
- 4 ☐ Kan/Vill ej svara

Fråga 18b:

Om ja, vart vände du dig?

Fråga 19a:

Om du inte mått bra fysiskt efter förlossningen, visste du vart du skulle vända dig?

- 1 ☐ Ja → → → Gå till fråga 19b
- 2 ☐ Nej
- 3 ☐ Tveksam/Vet ej
- 4 ☐ Kan/Vill ej svara

Fråga 19b:

Om ja, vart vände du dig?

Fråga 20a:**Hur orolig kände du dig efter förlossningen?**

- 1 ☐ Mycket orolig
 2 ☐ Ganska orolig
 3 ☐ Varken eller
 4 ☐ Lite orolig
 5 ☐ Inte alls orolig
 6 ☐ Kan/Vill ej svara

Fråga 20b:**Hur orolig har du känt dig efter förlossningen inför följande?**

	Mycket orolig 1	2	3	4	Inte alls orolig 5	Tveksam/ Vet ej
Föräldraskapet (exempelvis hur du är som förälder)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Relation till partnern	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kroppen – den egna hälsan generellt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Läkningsprocessen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Att jag går upp/ner i vikt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Barnets hälsa	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Min psykiska ohälsa	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Amning	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Min sömn	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sex	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Inkontinens	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Fråga 21:**Vad har du varit mest orolig för efter förlossningen?**

.....

Fråga 22:**Var det något som hjälpte dig att känna en ökad trygghet?***Du kan välja flera alternativ i listan nedan och/eller lämna ett helt öppet svar*

- 1 ☐ Att prata med barnmorska eller annan vårdpersonal
 2 ☐ Informationsmaterial från vården eller myndigheter
 3 ☐ Officiella hemsidor så som 1177
 4 ☐ Att prata med vänner
 5 ☐ Att prata med familj
 6 ☐ Läsa på för att få mer kunskap
 7 ☐ Lyssna på andras berättelser
 8 ☐ Sociala medier (exempelvis Facebooksidor)
 9 ☐ Annat, ange gärna:
 10 ☐ Tveksam/Vet ej

Information

Här vill vi att du tänker på den information, skriftlig/muntlig och formell/informell, som du har tagit del av både före och efter förlossningen.

Fråga 23:

Vilken information har du tagit del av och när tog du del av denna information?

	<i>Under graviditeten</i> 1	<i>På förlossningen/BB</i> 2	<i>När vi kommit hem efter förlossningen</i> 3
Tryckt informationsmaterial från mödravårdscentralen (exempelvis broschyrer)	☐	☐	☐
Muntlig information från barnmorska eller annan vårdpersonal	☐	☐	☐
Deltagit på informationsträffar (exempelvis på mödravårdscentralen, förlossningen, barnavårdscentralen)	☐	☐	☐
Ringt 1177 för att ställa frågor	☐	☐	☐
Pratat med familj	☐	☐	☐
Pratat med vänner	☐	☐	☐
Sökt information själv (genom exempelvis Google, hemsidor, Facebooksidor)	☐	☐	☐
Läst på själv (genom exempelvis böcker, bloggar)	☐	☐	☐
Lyssnat på poddar	☐	☐	☐
Använt appar	☐	☐	☐

Fråga 24:

Vilken information har varit till mest nytta för dig?

	<i>Liten nytta</i> 1	2	3	4	<i>Stor nytta</i> 5	<i>Tveksam/ Vet ej</i>
Tryckt informationsmaterial från mödravårdscentralen (exempelvis broschyrer)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Muntlig information från barnmorska eller annan vårdpersonal	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Deltagit på informationsträffar (exempelvis på mödravårdscentralen, förlossningen, barnavårdscentralen)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ringt 1177 för att ställa frågor	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pratat med familj	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pratat med vänner	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sökt information själv (genom exempelvis Google, hemsidor, Facebooksidor)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Läst på själv (genom exempelvis böcker, bloggar)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Lyssnat på poddar	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Använt appar	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Fråga 25:

När hade du velat få information om följande?

	Under graviditeten	På förlossningen/BB	När vi kommit hem efter förlossningen
	1	2	3
Om amning	☐	☐	☐
Om bristningar/spricka	☐	☐	☐
Om framfall	☐	☐	☐
Om psykiska problem	☐	☐	☐
Om hur kvinnans kropp läker efter en förlossning	☐	☐	☐
Om vad jag själv kan göra för att läka och komma i form efter graviditet och förlossning	☐	☐	☐
Om komplikationer som kan uppstå i samband med förlossning	☐	☐	☐
Om inkontinens	☐	☐	☐

Fråga 26:

Efter förlossningen hade jag velat prata om mina upplevelser med (fler alternativ möjliga):

- 1 ☐ Barnmorskan eller läkare som var med vid förlossningen
- 2 ☐ Den barnmorska som jag hade innan förlossningen
- 3 ☐ En barnmorska som jag inte har träffat tidigare
- 4 ☐ Annan vårdpersonal som inte var med vid förlossningen
- 5 ☐ Vet inte

Fråga 27:

Efter förlossningen hade jag velat bli erbjuden möjligheten att vända mig till (fler alternativ möjliga):

- 1 ☐ en fysioterapeut/sjukgymnast
- 2 ☐ en psykolog
- 3 ☐ en amningsexpert
- 4 ☐ en gynekolog
- 5 ☐ en dietist
- 6 ☐ Annan:
- 7 ☐ Tveksam/vet ej

Har du några andra synpunkter eller råd du vill framföra till Socialstyrelsen när det gäller vård och stöd efter förlossningen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tack för dina svar!