



Slutrapport; Sjukdomsförebyggande  
utvecklingsuppdrag i Primärvården

Mediyoga för gravida med psykisk ohälsa

Krokoms Hälsocentral

HT 2018 samt VT 2019

## Innehållsförteckning

Innehållsförteckning.....	1
Sammanfattning.....	2
Bakgrund.....	2
Syfte och mål.....	2
Metod.....	2
Resursåtgång.....	3
Resultat.....	3
Ev. slutsats.....	4
/kontakt.....	4

*(Att uppdatera innehållsförteckning markerar du förteckningen. Högerklicka och tryck på ”Uppdatera fält)*

## Sammanfattning

Bakgrund:

Vi ser ett ökat antal kvinnor med psykisk ohälsa både före, under och efter graviditet bland både svenska och nyanlända kvinnor. Det är framförallt depression men också andra stressrelaterade problem och ångest.

Syfte: Ge bättre psykisk hälsa under och efter graviditet samt minska risken för PP-depression.

Metod: Gravidyoga 90 minuter x 1 under en period av 12 veckor.

Resultat: Alla deltagare blev förbättrade i sitt psykiska mående.

Slutsats: Bra, enkel och billig metod för att stärka den psykiska hälsan hos gravida med tidigare eller pågående psykisk ohälsa.

## Bakgrund

Ca 10% av de inskrivna gravida på Krokoms HC har eller har haft någon form av psykisk ohälsa.

Jag undrade om deras psykiska måendet kunde förbättras med hjälp av mediyoga för gravida.

## Syfte och mål

Jag förväntade mig en viss förbättring i gruppen av gravidyogan vilket också kan ses i resultatet.

Projektet visar att man med enkla medel kan minska den psykiska ohälsan för en redan utsatt grupp av gravida.

Gravidyoga skulle kunna vara ett bra komplement samt finnas med som alternativ för att stärka denna grupp i dokumentet "vårdprogram för gravida med psykisk ohälsa".

## Metod

För att delta skulle den gravida kvinnan ha haft eller ha pågående psykisk ohälsa såsom nedstämdhet, depression, ångest, sömnproblem eller rädsla för kommande förlossning.

Deltagarna valdes ut och fick första informationen muntligt och skriftligt av Barnmorskorna efter inskrivning på Barnmorskemottagningen. Därefter kontaktades de som ville medverka i studien av mejl/telefon för vidare information.

Det blev 2 grupper med 5 personer i varje grupp.

Yogagruppen träffades en gång/vecka där man före yogapasset fick fylla i ett frågeformulär (EPDS där jag även lagt till en extra fråga r/t rädsla inför kommande förlossning) gällande sin psykiska hälsa den senaste veckan. Efter passet reflekterade deltagarna över känslan före och efter passet samt att det fanns avsatt tid för övrig reflektion och samtal.

## Resursåtgång

Vi köpte 8 yogamattor, meditationskuddar och filter.

Tidsåtgång för projektet var 4 tim/v när grupperna startat, före och eftertid för planering och sammanställning.

## Resultat

För att utvärdera och få ett resultat har jag räknat poäng på EPDS både på individnivå och på gruppnivå. På individnivå tittade jag på vilken poäng deltagaren startade kursen med, vilket som mest kunde vara 30 poäng. Den som startade med högst poäng hade 23 poäng. Jag jämförde med vilken poäng deltagaren uppgav före det sista passet. Den som hade förbättrats mest gjorde det med 12 poäng, sämst 2 poäng. På gruppnivå räknade jag ihop startpoängen för alla deltagare samt slutpoängen för alla deltagare och delade summan start/slut med antalet deltagare i gruppen. Jag räknade också ihop ett medeltal i grupperna för start och slut vilket visade att medeltalet för start var 13,9 poäng, för slut 8,4 poäng. Förbättringen i grupperna blev 5,5 poäng. Resultatet visar att alla deltagare blev bättre i sin psykiska hälsa.

Efter kursens slut frågade jag om och i så fall hur yogan hade påverkat deltagarna under kursens gång. Nedan följer några citat från deltagarna.

”Många bra tips på avslappning har givit mig mycket hjälp i graviditeten och trygghet inför förlossningen. Psykiskt har jag mått bra av yogan av många anledningar. Lärt mig att slappna av på ett helt nytt sätt och att tänka/sortera upp mina tankar på ett nytt och sundare sätt. Även den sociala delen att träffa andra gravida har varit mycket trevligt. Yogan har hjälpt mot sömnproblem som jag har ,hjälp mej hur jag ska tänka vid smärta och hantera den bättre. Jag har stor hjälp av yogan i vardagen, övningar och andning.”

”Lenas Mediyoga har haft mycket god effekt för mej under min graviditet. Jag har alltid mått bättre både fysiskt och psykiskt efter passen och haft med mig en känsla av att vara snäll mot mig själv och bebis även vid andra tillfällen. Yoga har givit mig värdefulla verktyg att använda när kroppen känts stel/öm. Jag tror även de kommer att hjälpa mig under stundande förlossning liksom andningsövningarna. Jag känner mig trygg i att klara av de utmaningar som väntar. Tack!”

”Yogan har varit jättebra om jag blir gravid igen vill jag gå igen. Andetaget hjälper i vardagen, känner trygghet i kroppen, den har gjort något för självförtroendet, man känner sej starkare. Varit så skönt att vara där och då, droppa vardagen och ta det lugnt”

”Har påverkats positivt av gravidyogan. Mindre stressad i vardagen, bättre på att känna av hur kroppen mår, bra tips på bra övningar/rörelser att göra under förlossningen, bättre andning, trevlig stund med egentid, känns bra förberedd inför förlossningen, trevligt att träffa andra gravida och Lena”

## Ev. slutsats

Det går tydligt att se att Mediyoga för gravida har bra effekt på psykisk ohälsa. Antalet träffar påverkar också resultatet, fler träffar ger bättre resultat, Antal träffar för deltagarna har varierat från 2- 10 gånger.

## /kontakt

Kontaktperson och kontaktuppgifter:

Lena Garmager Barnmorska och Instruktor i Mediyoga för Gravida.

Mail: [lena.garmager.regionjh.se](mailto:lena.garmager.regionjh.se)

Mobilnr: 070-2698301

## Referenser

[Mediyoga.se](http://Mediyoga.se)