

Edinburška lestvica poporodne depresije (EPDS)

Ime	Datum reševanja
Ime in datum rojstva dojenčka	

Ker ste pred kratkim rodili dojenčka, bi radi izvedeli, kako se počutite. Prosim, naredite križec pri vprašanju, ki približno opisuje Vaše počutje V ZADNJIH 7 DNEH, in ne le Vašega počutja danes.

1 Uspe mi, da se nasmejim in vidim smešno plat stvari:

- tako, kot mi je to vedno uspelo ☐ 0
 manj kot prej ☐ 1
 veliko manj kot prej ☐ 2
 sploh ne ☐ 3

2 Veselim se stvari:

- tako, kot sem se vedno ☐ 0
 manj kot prej ☐ 1
 precej manj kot prej ☐ 2
 skoraj ne ☐ 3

3 Po nepotrebnem se obremenjujem, kadar gredo stvari narobe:*

- večino časa ☐ 3
 nekaj časa ☐ 2
 redko ☐ 1
 nikoli ☐ 0

4 Brez pravega razloga sem tesnoba in zaskrbljena:

- sploh ne ☐ 0
 komaj kdaj ☐ 1
 včasih ☐ 2
 zelo pogosto ☐ 3

5 Brez pravega razloga se počutim prestrašeno ali panično:*

- pogosto ☐ 3
 včasih ☐ 2
 redko ☐ 1
 sploh ne ☐ 0

6 Stvari se mi nakopičijo*:

- večino časa jih ne zmorem obvladovati ☐ 3
 včasih jih ne obvladam tako dobro kot prej ☐ 2
 večino časa jih precej dobro obvladujem ☐ 1
 obvladujem jih tako dobro kot vedno ☐ 0

7 Bila sem tako nesrečna, da sem slabo spala:*

- večino časa ☐ 3
 včasih ☐ 2
 redko ☐ 1
 sploh ne ☐ 0

8 Počutila sem se žalostno ali nesrečno:*

- večino časa ☐ 3
 precej pogosto ☐ 2
 redko ☐ 1
 sploh ne ☐ 0

9 Bila sem tako nesrečna, da sem jokala:*

- večino časa ☐ 3
 precej pogosto ☐ 2
 občasno ☐ 1
 nikoli ☐ 0

10 Pomislila sem, da bi si kaj naredila:*

- precej pogosto ☐ 3
 včasih ☐ 2
 skoraj nikoli ☐ 1
 nikoli ☐ 0

Skupaj točk:

Prosimo, izpolnjen vprašalnik oddajte vaši izbrani patronažni medicinski sestri, ki se bo z vami pogovorila o rezultatu. Vaši podatki bodo ostali anonimni.

Edinburška lestvica poporodne depresije (EPDS)

Navodila za patronažne medicinske sestre

Ta samoocenjevalni vprašalnik je sestavljen iz 10 vprašanj in je namenjen ugotavljanju simptomov čustvene stiske med nosečnostjo in v poporodnem obdobju.

Vprašalnik se praviloma uporablja pri obisku otročnice v 4. – 6. tednu po porodu; izjemoma v 2. tednu, če ženska odgovori pozitivno na katero od predvidenih dveh vprašanj o počutju.

Navodila za uporabo EPDS:

1. Ženske naj naredijo križec pri vprašanju, ki je najbližje njenemu počutju v zadnjih sedmih dneh, ne samo na dan reševanja.
2. Odgovoriti morajo na vseh deset vprašanj.
3. Ženske naj izpolnjujejo vprašalnik same, brez tuje pomoči, v mirnem okolju in brez prekinjanja.
4. Ženske naj same izpolnjujejo vprašalnik, razen če ne znajo brati ali imajo težave z razumevanjem jezika, v katerem je vprašalnik napisan. V teh primerih naj ženska vprašalnika ne reši, kar zabeležimo v medicinsko dokumentacijo.
5. Vprašalnik točkujte v skladu s spodnjimi navodili in ustrezno ukrepite.

Točkovanje:

Odgovori so točkovani od 0, 1, 2 in 3 v skladu s stopnjo simptomov. Postavke, označene z zvezdico (*), so točkovane v obratnem vrstnem redu (3, 2, 1 in 0). Točkovnik je prikazan na desni strani. Skupno vsoto dobimo s seštevanjem posameznih točk. Možno število doseženih točk se giblje med 0 in 30.

Vsaka ženska, ki obkroži 1, 2 ali 3 točke pri vprašanju 10 zahteva dodatno ocenjevanje, da se zagotovi varnost matere in njenega otroka. Zato je potrebna napotitev k psihologu ali psihiatru.

Ocena:

Skupna ocena se izračuna s seštevanjem posameznih točk na vprašanje.

0 do 9 točk:

nizka verjetnost depresije

Točke znotraj tega razpona lahko kažejo na prisotnost nekaterih simptomov stiske/stresa, ki so lahko kratkotrajne in za katere je manj verjetno, da ovirajo vsakodnevno funkcioniranje doma in na delu. Ukrepanje: običajno ni potrebno.

10 do 12 točk:

večja vrednost depresije

Točke znotraj tega razpona kažejo na prisotnost simptomov stresa, ki so lahko neprijetni in vplivajo na vsakodnevno funkcioniranje. Ukrepanje: aktivno krepite samozavest otročnice glede njene materinske vloge in skušajte aktivirati socialno mrežo (partnerja, druge bližnje) za pomoč otročnici pri skrbi za otroka in zase (prevzemanje večjega deleža pri vsakodnevni skrbi in opravilih, dogovori o možnosti, da se otročnica naspi ipd.). Opravite dva dodatna obiska in nadaljujte s spremljanjem psihičnega počutja otročnice. Pri prvem dodatnem obisku, čez en teden, ponovite vprašalnik EPDS. Če je rezultat točk ponovljenega EPDS enak ali večji kot prvič (tudi če ostane pod mejo 13 točk), je potrebna nadaljnja napotitev.

13 točk ali več:

visoka verjetnost depresije

Ta rezultat zahteva dodatno ocenjevanje in spremljanje, saj je verjetnost depresije visoka, zato je potrebna napotitev k psihiatru ali psihologu. Ukrepanje: obvestite osebnega zdravnika in priskrbite napotnico (pod nujno), ponudite možnost kontaktiranja psihologa ali psihiatra za določitev termina srečanja. Aktivno tudi krepite samozavest otročnice glede njene materinske vloge in skušajte aktivirati socialno mrežo.

Pomembno opozorilo:

Edinburška lestvica poporodne depresije ni diagnostično orodje in mora vedno biti uporabljena skupaj s klinično oceno.

Vir:

Cox JL, Holden, JM Sagovsky R. Detection of postnatal depression: Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. Br J Psych 1987;150:782-6 . 2; Slovenski prevod objavljen v: Koprivnik P, Plemenitaš A. Pojavnost depresij v poporodnem obdobju v slovenskem vzorcu. Med Razgl 2005; 44:139-45.