

## Edinburška lestvica poporodne depresije (EPDS)

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 .....
- manj kot prej .....
- veliko manj kot prej .....
- sploh ne .....

- 2 Veselim se stvari:**
- tako, kot sem se vedno .....
- manj kot prej .....
- precej manj kot prej .....
- skoraj ne .....

- 3 Po nepotrebem se obremenjujem, kadar gredo stvari narobe:\***
- večino časa .....
- nekaj časa .....
- redko .....
- nikoli .....

- 4 Brez pravega razloga sem tesnobna in zaskrbljena:**
- sploh ne .....
- komaj kdaj .....
- včasih .....
- zelo pogosto .....

- 5 Brez pravega razloga se počutim prestrašeno ali panično:\***
- pogosto .....
- včasih .....
- redko .....
- sploh ne .....

- 6 Stvari se mi nakopičijo\*:**
- večino časa jih ne zmorem obvladovati .....
- včasih jih ne obvladam tako dobro kot prej .....
- večino časa jih precej dobro obvladujem .....
- obvladujem jih tako dobro kot vedno .....

- 7 Bila sem tako nesrečna, da sem slabo spala:\***
- večino časa .....
- včasih .....
- redko .....
- sploh ne .....

- 8 Počutila sem se žalostno ali nesrečno:\***
- večino časa .....
- precej pogosto .....
- redko .....
- sploh ne .....

- 9 Bila sem tako nesrečna, da sem jokala:\***
- večino časa .....
- precej pogosto .....
- občasno .....
- nikoli .....

- 10 Pomislila sem, da bi si kaj naredila:\***
- precej pogosto .....
- včasih .....
- skoraj nikoli .....
- nikoli .....

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