

Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)

Datum

Namn ☎

Eftersom Du nyligen fått barn, skulle vi vilja veta hur Du mår.

Var snäll och stryk under det svar, som bäst stämmer överens med hur Du känt Dig under de sista 7 dagarna, inte bara hur Du mår idag.

Här är ett exempel, som redan är ifyllt

Jag har känt mig lycklig

- Ja, hela tiden

- Ja, för det mesta

- Nej, inte särskilt ofta

- Nej, inte alls

Detta betyder – jag har känt mig lycklig mest hela tiden under veckan som har gått.

Var snäll och fyll i de andra frågorna på samma sätt

Under de senaste 7 dagarna

1. Jag har kunnat se tillvaron från den ljusa sidan

- Lika bra som vanligt

- Nästan lika bra som vanligt

- Mycket mindre än vanligt

- Inte alls

2. Jag har glatt mig åt saker som skall hända

- Lika mycket som vanligt
- Något mindre än vanligt
- Mycket mindre än vanligt
- Inte alls

3. Jag har lagt skulden på mig själv onödigt mycket när något har gått snett

- Ja, för det mesta
- Ja, ibland
- Nej, inte så ofta
- Nej, aldrig

4. Jag har känt mig rädd och orolig utan egentlig anledning

- Nej, inte alls
- Nej, knappast alls
- Ja, ibland
- Ja, mycket ofta

5. Jag har känt mig skrämmd eller panikslagen utan speciell anledning

- Ja, mycket ofta
- Ja, ibland
- Nej, ganska sällan
- Nej, inte alls

6. Det har kört ihop sig för mig och blivit för mycket

- Ja, mesta tiden har jag inte kunnat ta itu med något alls
- Ja, ibland har jag inte kunnat ta itu med saker lika bra som vanligt
- Nej, för det mesta har jag kunnat ta itu med saker ganska bra
- Nej,

7. Jag har känt mig så ledsen och olycklig att jag har haft svårt att sova

- Ja, mesta tiden
- Ja, ibland
- Nej, sällan
- Nej, aldrig

8. Jag har känt mig ledsen och nere

- Ja, för det mesta
- Ja, rätt ofta
- Nej, sällan
- Nej, aldrig

9. Jag har känt mig så olycklig att jag har gråtit

- Ja, nästan jämt
- Ja, ganska ofta
- Bara någon gång
- Aldrig

10. Tankar på att göra mig själv illa har förekommit

- Ja, rätt så ofta
- Ibland
- Nästan aldrig
- Aldrig

Källa: Cox J L Holden J M Sagovsky R (1987) Detection of postnatal depression: development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. British Journal of Psychiatry; 150:782-786