

## Edinburški vprašalnik (EPDS) otročnice

Datum reševanja:

Starost dojenčka:

---

*Ker ste pred kratkim rodili dojenčka, bi radi izvedeli, kako se počutite. Prosim, OZNAČITE odgovor, 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 nepotrebnem 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 obvladati
- včasih jih ne obvladam tako dobro kot prej
- večino časa jih precej dobro obvladam
- obvladam 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

**Rezultat:**

## Edinburški vprašalnik – Edinburška lestvica poporodne depresije (The Edinburgh Postnatal depression Scale – EPDS) – navodila za izvajalke

Ta samoocenjevalni vprašalnik je sestavljen iz 10 vprašanj in je namenjen ugotavljanju simptomov čustvene stiske med nosečnostjo in v poporodnem obdobju. **Edinburška lestvica poporodne depresije ni diagnostično orodje in mora vedno biti uporabljena skupaj s klinično oceno.**

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 podčrtajo postavko, 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 ukrepajte.

### 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 naslednji strani. Skupno vsoto dobimo s seštevanjem posameznih točk. Možno število doseženih točk se giblje med 0 in 30.

### Rezultati EPDS točk in ukrepanje:

**0-9 točk:** 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.

**10-12 točk:** 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 (glej naslednjo točko).

**13 točk ali več:** 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**, ponudite možnost kontaktiranja psihologa ali psihiatra za termin srečanja. Aktivno krepite samozavest otročnice glede njene materinske vloge in skušajte aktivirati socialno mrežo.

**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.**

## Edinburški vprašalnik (EPDS) – TOČKOVANJE

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

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

**2. Veselim se stvari:**

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

**3. Po nepotrebem se obremenjujem, kadar gredo stvari narobe:\***

- (3) večino časa
- (2) nekaj časa
- (1) redko
- (0) nikoli

**4. Brez pravega razloga sem tesnobna in zaskrbljena:**

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

**5. Brez pravega razloga se počutim prestrašeno ali panično:\***

- (3) pogosto
- (2) včasih
- (1) redko
- (0) sploh ne

**6. Stvari se mi nakopičijo:\***

- (3) večino časa jih ne zmorem obvladati
- (2) včasih jih ne obvladam tako dobro kot prej
- (1) večino časa jih precej dobro obvladam
- (0) obvladam jih tako dobro kot vedno

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

- (3) večino časa
- (2) včasih
- (1) redko
- (0) sploh ne

**8. Počutila sem se žalostno ali nesrečno:\***

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

**9. Bila sem tako nesrečna, da sem jokala:\***

- (3) večino časa
- (2) precej pogosto
- (1) občasno
- (0) nikoli

**10. Pomislila sem, da bi si kaj naredila:\***

- (3) precej pogosto
- (2) včasih
- (1) skoraj nikoli
- (0) nikoli

Rezultat: