

PORVOO  BORGÅ
ÄITIYS- JA LASTENNEUVOLA

EPDS-lomake (Edinburgh Postnatal Depression Scale)

(min = 0 pistettä, max = 30 pistettä)

Nimi:

pvm:

Ole hyvä ja ympyröi se vaihtoehto, joka eniten vastaa Sinun tuntemuksiasi viimeisen kuluneen viikon aikana, ei vain tämänhetkisiä tuntemuksiasi.

Viimeisen viikon aikana:

1. Olen pystynyt nauramaan ja näkemään asioiden hauskan puolen

- | | | |
|------------------------------------|---|----------|
| 0. Yhtä paljon kuin aina ennenkin | 0 | PISTETTÄ |
| 1. En aivan yhtä paljon kuin ennen | 1 | |
| 2. Selvästi vähemmän kuin ennen | 2 | |
| 3. En ollenkaan | 3 | |

2. Olen odotellut mielihyvällä tulevia tapahtumia

- | | | |
|---------------------------------------|---|----------|
| 0. Yhtä paljon kuin aina ennenkin | 0 | PISTETTÄ |
| 1. Hiukan vähemmän kuin aikaisemmin | 1 | |
| 2. Selvästi vähemmän kuin aikaisemmin | 2 | |
| 3. Tuskin ollenkaan | 3 | |

3. Olen syyttänyt tarpeettomasti itseäni, kun asiat ovat menneet vikaan

- | | | |
|----------------------|---|----------|
| 0. Kyllä, useimmiten | 3 | PISTETTÄ |
| 1. Kyllä, joskus | 2 | |
| 2. En kovin usein | 1 | |
| 3. En ollenkaan | 0 | |

4. Olen ollut ahdistunut tai huolestunut ilman selvää syytä

- | | | |
|-----------------------|---|----------|
| 0. Ei, en ollenkaan | 0 | PISTETTÄ |
| 1. Tuskin lainkaan | 1 | |
| 2. Kyllä, joskus | 2 | |
| 3. Kyllä, hyvin usein | 3 | |

5. Olen ollut peloissani tai hädissäni ilman erityistä selvää syytä

- | | |
|-----------------------|------------|
| 0. Kyllä, aika paljon | 3 PISTETTÄ |
| 1. Kyllä, joskus | 2 |
| 2. Ei, en paljonkaan | 1 |
| 3. Ei, en ollenkaan | 0 |

6. Asiat kaatuvat päälleni

- | | |
|---|------------|
| 0. Kyllä, useimmiten en ole pystynyt selviytymään niistä ollenkaan | 3 PISTETTÄ |
| 1. Kyllä, toisinaan en ole selviytynyt niistä ylitä hyvin kuin tavallisesti | 2 |
| 2. Ei, useimmiten olen selviytynyt melko hyvin | 1 |
| 3. Ei, olen selviytynyt yhtä hyvin kuin aina ennenkin | 0 |

7. Olen ollut niin onneton, että minulla on ollut univaikeuksia

- | | |
|-----------------------|------------|
| 0. Kyllä, useimmiten | 3 PISTETTÄ |
| 1. Kyllä, toisinaan | 2 |
| 2. Ei, en kovin usein | 1 |
| 3. Ei, en ollenkaan | 0 |

8. Olen tuntenut oloni surulliseksi tai kurjaksi

- | | |
|-----------------------|------------|
| 0. Kyllä, useimmiten | 3 PISTETTÄ |
| 1. Kyllä, melko usein | 2 |
| 2. En kovin usein | 1 |
| 3. En, en ollenkaan | 0 |

9. Olen ollut niin onneton, että olen itkeskellyt

- | | |
|-------------------------|------------|
| 0. Kyllä, useimmiten | 3 PISTETTÄ |
| 1. Kyllä, melko usein | 2 |
| 2. Vain silloin tällöin | 1 |
| 3. Ei, en ollenkaan | 0 |

10. Ajatus itseni vahingoittamisesta on tullut mieleeni

- | | |
|-----------------------|------------|
| 0. Kyllä, melko usein | 3 PISTETTÄ |
| 1. Joskus | 2 |
| 2. Tuskin ollenkaan | 1 |
| 3. Ei ollenkaan | 0 |