

Edinburška skala za postporođajnu depresiju¹ (EPDS)

Šifra: _____ Ime i prezime (opciono): _____

Datum Vašeg rođenja: _____ Adresa (opciono): _____

Datum rođenja djeteta/mjesec trudnoće: _____ Telefon (opciono): _____

Ako ste trudnica ili ste se nedavno porodili, voljeli bismo znati kako se osjećate. Odaberite odgovore koji su najbliži onome kako ste se osjećali **U POSLJEDNJIH 7 DANA**, ne onome kako se osjećate trenutno.

U nastavku je primjer popunjavanja upitnika.

Osjećam se srećno:

- Da, sve vrijeme
- Da, većinu vremena
- Ne, ne često
- Ne, uopšte ne

Ovo bi značilo: "Osjećala sam se srećno većinu vremena" tokom prošle sedmice.
Molimo Vas da na isti način popunite ostatak upitnika.

U posljednjih sedam dana:

1. Smijala sam se i mogla sam uvidjeti smiješnu stranu dešavanja

- Kao i uvijek, uobičajeno
- Ne baš kao uvijek
- Definitivno ne kao uvijek
- Uopšte ne

2. Radovala sam se nečemu

- Kao i uvijek, uobičajeno
- Manje nego obično
- Definitivno manje nego obično
- Gotovo nikako

*3. Nepotrebno sam se okrivljivala kada nešto nije bilo u redu

- Da, većinu vremena
- Da, ponekad
- Ne često
- Ne, nikad

4. Bila sam anksiozna ili zabrinuta bez posebnog razloga

- Uopšte ne
- Gotovo nikako
- Da, ponekad
- Da, često

*5. Bila sam uplašena ili uspaničena bez posebnog razloga

- Da, veoma često
- Da, ponekad
- Ne često
- Ne, nikad

Pregledao _____

*6. Sve što mi se dešava je preplavljujuće

- Da, većinu vremena se ne mogu nositi s bilo čim
- Da, ponekad se ne mogu nositi s problemima kao obično
- Ne, većinu vremena prilično dobro izlazim na kraj s problemima
- Ne, dobro se nosim s problemima kao i obično

*7. Bila sam toliko nesrećna da sam imala probleme sa spavanjem

- Da, većinu vremena
- Da, ponekad
- Ne često
- Uopšte ne

*8. Osjećala sam se tužno i jadno

- Da, većinu vremena
- Da, ponekad
- Ne često
- Uopšte ne

*9. Bila sam toliko nesrećna da sam plakala

- Da, većinu vremena
- Da, vrlo često
- Samo povremeno
- Ne, nikad

*10. Javljale su mi se misli o tome da povrijedim sebe

- Da, veoma često
- Ponekad
- Gotovo nikad
- Nikad

Datum _____

Žene sa postpartalnom depresijom ne bi trebalo da se osjećaju kao da su same. Više informacija možete naći na www.ekoeho.org, <https://www.facebook.com/ekoehocentar/> i zatvorenoj Facebook grupi Niste same-grupa za podršku ženama u postporođajnom periodu.

Edinburška skala za postporođajnu depresiju¹ (EPDS)

Postpartalna depresija je najčešća komplikacija u perinatalnom periodu. ²Edinburška skala za postporođajnu depresiju (EPDS) koja se sastoji od 10 pitanja je vrijedan i efikasan način za identifikaciju pacijenata kod kojih postoji rizik za perinatalnu depresiju. EPDS je lak za korišćenje i dokazano efikasan *screening* alat.

Majke koje imaju više od 13 bodova vjerovatno pate od depresije različitog intenziteta. Rezultat ovog testa ne treba da prevazilazi kliničku procjenu. Potrebno je provesti detaljnu kliničku procjenu za potvrdu dijagnoze. Skala ukazuje na to kako se majka osjećala **tokom prethodne sedmice**. U sumnjivim slučajevima testiranje pomoću upitnika treba ponoviti nakon dvije sedmice. Skala neće detektovati majke sa anksioznim neurozama, fobijama ili poremećajima ličnosti.

BODOVANJE

PITANJA 1, 2 i 4 (bez *)

se boduju sa 0, 1, 2 ili 3 tako da prva kućica dobija 0 a zadnja 3 boda.

PITANJA 3, 5-10 (označena *)

se boduju obrnuto, tako da prva kućica dobija 3 a zadnja 0 bodova.

Maksimalan broj bodova: 30

Moguća depresija: 10 ili više bodova

Posebnu pažnju obratiti na pitanje broj 10 (suicidne misli)

Upitnik se može koristiti bez dozvole uz poštovanje autorskih prava navođenjem imena autoram titula i izvora na svim kopijama.

Uputstva za korišćenje Edinburške skale za postporođajnu depresiju:

1. Majka treba da odabere odgovore koji su najbliži onome kako se osjećala tokom prethodnih 7 dana.
2. Potrebno je odgovoriti na sva pitanja.
3. Treba izbjegavati da majka odgovara uz konsultacije s drugima (odgovor dolazi od majke ili trudnice).
4. Majka treba da popuni upitnik sama, osim u slučaju problema s čitanjem, i sl.

¹ Izvor: Cox, J.L., Holden, J.M., and Sagovsky, R. 1987. Detection of postnatal depression: Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. *British Journal of Psychiatry* 150:782-786.

² Izvor: K. L. Wisner, B. L. Parry, C. M. Piontek, Postpartum Depression N Engl J Med vol. 347, No 3, July 18, 2002,194-199.