

PRILOGA 2b: EDINBURŠKI VPRAŠALNIK – EDINBURŠKA LESTVICA POPORODNE DEPRESIJE – NAVODILA, VERZIJA 2021

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 (The Edinburgh Postnatal Depression Scale – EPDS) ni diagnostično orodje in mora biti vedno uporabljena skupaj s klinično oceno.**

Vprašalnik se praviloma uporablja **pri obisku otročnice 4 do 6 tednov po porodu**; izjemoma v 2. tednu, če ženska odgovori pozitivno na katero od predvidenih dveh Whooley-evih vprašanj o počutju:

- Ali ste se v zadnjem mesecu pogosto počutili potrto, depresivno ali brezupno?
- Ali ste v zadnjem mesecu pogosto počeli stvari brez pravega zanimanja ali zadovoljstva?

Navodila za uporabo EPDS:

1. Ženske naj podčrtajo postavko, ki je najbližje njihovem 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. Če ženska ne zna brati ali ima težave z razumevanjem jezika, v katerem je vprašalnik napisan, naj vprašalnika **ne rešuje**, 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 prikrbite napotnico** (pod nujno), ponudite možnost kontaktiranja psihologa ali psihiatra za določitev

*Model skupnostnega pristopa krepitve zdravja in
zmanjševanja neenakosti v zdravju v lokalnih skupnostih.*

termina srečanja. Aktivno tudi 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 obvladujem
- (0) obvladujem 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: