

Edinborgarkvarðinn: Spurningalisti um líðan kvenna eftir barnsburð

Dagur: _____

Aldur barns í vikum: _____

Þú hefur nýlega fætt barn og þess vegna viljum við vita hvernig þér líður núna. Vinsamlegast krossaðu við það svar sem kemst næst því að lýsa hvernig þér leið síðustu 7 daga, ekki bara hvernig þér líður í dag.

Hér er dæmi þar sem svar hefur verið valið:

Ég hef verið ánægð:

- Já, alltaf
 Já, oftast
 Nei, sjaldan
 Nei, alls ekki

Þetta svar þýðir „Ég hef oftast verið ánægð síðustu vikuna.“ Vinsamlegast svarið eftirtöldum spurningum á sama hátt.

HVERNIG HEFUR ÞÉR LIÐIÐ SÍÐUSTU 7 DAGA?

1. Ég hef getað hlegið og séð spaugilegu hliðarnar á lífinu.

- Jafnmikið og ég er von
 Minna en ég er von
 Miklu minna en ég er von
 Alls ekki

2. Ég hef hlakkað til.

- Alveg jafnmikið og ég er von
 Minna en ég er von
 Töluvert minna en ég er von
 Eiginlega ekkert

3. Þegar hlutirnir ganga ekki nógu vel hef ég kennt sjálfri mér um það.

- Já, mjög oft
 Já, stundum
 Sjaldan
 Nei, aldrei

4. Ég hef verið áhyggjufull eða kvíðin af litlu tilefni.

- Nei, alls ekki
 Næstum aldrei
 Já, stundum
 Já, mjög oft

5. Ég hef verið hrædd eða skelfingu lostin af mjög litlu tilefni.

- Já, oft og mörgum sinnum
 Já, stundum
 Nei, sjaldan
 Nei, alls ekki

6. Mér finnst ég eiga erfitt með að takast á við daglegt líf.

- Já, mér finnst ég alls ekki ráða við hlutina
 Já, stundum finnst mér ég ekki ráða jafnvel við hlutina og venjulega
 Nei, oftast ræð ég við hlutina
 Nei, ég ræð jafnvel við hlutina og vanalega

7. Mér hefur liðið svo illa að ég hef átt erfitt með svefn.

- Já, oftast
 Já, stundum
 Sjaldan
 Nei, alls ekki

8. Ég hef verið döpur eða liðið ömurlega.

- Já, oftast
 Já, frekar oft
 Nei, sjaldan
 Nei, aldrei

9. Ég hef grátið því mér hefur liðið svo illa.

- Já, mjög oft
 Já, frekar oft
 Stöku sinnum
 Nei, aldrei

10. Ég hef hugsað um að skaða sjálfa mig

- Já, frekar oft
 Stundum
 Næstum aldrei
 Aldrei

Edinburgh Postnatal Depression Scale.

© Höfundar: J.L. Cox, J.M.Holden og R. Sagovsky, R.

Íslensk útgáfa: Marga Thome hjúkrunarfræðingur og ljósmóðir, Halldóra Ólafsdóttir geðlæknir og Pétur Tyrfinngsson sálfræðingur.