

# EPDS

## Edinborgarkvarðinn: Spurningalisti um líðan kvenna á meðgöngu

Dagur: \_\_\_\_\_ Fæðingarár: \_\_\_\_\_ Frumbyrja: \_\_\_\_\_ Fjölbyrja: \_\_\_\_\_ Meðgöngulengd: \_\_\_\_\_

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 kviðin 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.