

Edinborgarkvarðinn: Spurningalisti um líðan kvenna eftir barnsburð

SÝNISHORN

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.

0__ Jafnmikið og ég er von

1__ Minna en ég er von

2__ Miklu minna en ég er von

3__ Alls ekki

2. Ég hef hlakkað til.

0__ Alveg jafnmikið og ég er von

1__ Minna en ég er von

2__ Töluvert minna en ég er von

3__ Eiginlega ekkert

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

3__ Já, mjög oft

2__ Já, stundum

1__ Sjaldan

0__ Nei, aldrei

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

0__ Nei, alls ekki

1__ Næstum aldrei

2__ Já, stundum

3__ Já, mjög oft

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

3__ Já, oft og mörgum sinnum

2__ Já, stundum

1__ Nei, sjaldan

0__ Nei, alls ekki

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

3__ Já, mér finnst ég alls ekki ráða við hlutina

2__ Já, stundum finnst mér ég ekki ráða jafnvel við hlutina og venjulega

1__ Nei, oftast ræð ég við hlutina

0__ Nei, ég ræð jafnvel við hlutina og vanalega

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

3__ Já, oftast

2__ Já, stundum

1__ Sjaldan

0__ Nei, alls ekki

8. Ég hef verið döpur eða liðið ömurlega.

3__ Já, oftast

2__ Já, frekar oft

1__ Nei, sjaldan

0__ Nei, aldrei

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

3__ Já, mjög oft

2__ Já, frekar oft

1__ Stöku sinnum

0__ Nei, aldrei

10. Ég hef hugsað um að skaða sjálfa mig

3__ Já, frekar oft

2__ Stundum

1__ Næstum aldrei

0__ 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 Tyrfingsson sálfræðingur.