

Edinburgh-Postnatal-Depression-Scale EPDS (Dutch)

Aangezien u onlangs een baby heeft gehad willen wij graag weten hoe u zich nu voelt. Onderstreep
 aub het antwoord dat het beste beschrijft hoe u zich de laatste 7 dagen heeft gevoeld.

In de afgelopen 7 dagen...	punten
1. ... ik heb kunnen lachen en de zonnige kant van de dingen kunnen inzien	
<input type="checkbox"/> Zoveel als ik altijd kon.....	0
<input type="checkbox"/> Niet zo veel nu als anders.....	1
<input type="checkbox"/> Zeker niet zo veel nu als anders.....	2
<input type="checkbox"/> Helemaal niet.....	3
2. ... ik heb met plezier naar dingen uitgekeken	
<input type="checkbox"/> Zoals altijd of meer.....	0
<input type="checkbox"/> Wat minder dan ik gewend was.....	1
<input type="checkbox"/> Absoluut minder dan ik gewend was.....	2
<input type="checkbox"/> Nauwelijks.....	3
3. ... ik heb mezelf onnodig verwijten gemaakt als er iets fout ging	
<input type="checkbox"/> Ja, heel vaak.....	3
<input type="checkbox"/> Ja, soms.....	2
<input type="checkbox"/> Niet erg vaak.....	1
<input type="checkbox"/> Nee, nooit.....	0
4. ... ik ben bang of bezorgd geweest zonder dat er een aanleiding was	
<input type="checkbox"/> Nee, helemaal niet.....	0
<input type="checkbox"/> Nauwelijks.....	1
<input type="checkbox"/> Ja, soms.....	2
<input type="checkbox"/> Ja, zeer vaak.....	3
5. ... Ik reageerde schrikachtig of paniekerig zonder echt goede reden	
<input type="checkbox"/> Ja, tamelijk vaak.....	3
<input type="checkbox"/> Ja, soms.....	2
<input type="checkbox"/> Nee, niet vaak.....	1
<input type="checkbox"/> Nooit.....	0
6. ... de dingen groeiden me boven het hoofd	
<input type="checkbox"/> Ja, meestal was ik er niet tegen opgewassen.....	3
<input type="checkbox"/> Ja, soms was ik minder goed tegen dingen opgewassen dan anders.....	2
<input type="checkbox"/> Nee, meestal kon ik de dingen erg goed aan.....	1
<input type="checkbox"/> Nee, ik kon alles even goed aan als anders.....	0
7. ... ik voelde me zo ongelukkig dat ik er bijna niet van kon slapen	
<input type="checkbox"/> Ja, meestal.....	3
<input type="checkbox"/> Ja, soms.....	2
<input type="checkbox"/> Niet vaak.....	1
<input type="checkbox"/> Helemaal niet.....	0
8. ... ik voelde me somber en beroerd	
<input type="checkbox"/> Ja, bijna steeds.....	3
<input type="checkbox"/> Ja, tamelijk vaak.....	2
<input type="checkbox"/> Niet erg vaak.....	1
<input type="checkbox"/> Nee, helemaal niet.....	0
9. ... ik was zo ongelukkig dat ik heb zitten huilen	
<input type="checkbox"/> Ja, heel vaak.....	3
<input type="checkbox"/> Ja, tamelijk vaak.....	2
<input type="checkbox"/> Alleen af en toe.....	1
<input type="checkbox"/> Nee, nooit.....	0
10. ... ik heb eraan gedacht om mezelf iets aan te doen	
<input type="checkbox"/> Ja, tamelijk vaak.....	3
<input type="checkbox"/> Soms.....	2
<input type="checkbox"/> Nauwelijks.....	1
<input type="checkbox"/> Nooi.....	0

Tel de punten bij elkaar op. Heeft u een totaalscore van 10 of hoger, neem dan contact op met een specialist voor een nadere toelichting.

*Bron: 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