

# EPDS-formulär

Initialer: ..... Födelseår: .....

Var snäll och stryk under det svar, som bäst stämmer överens med hur Du känt Dig under de sista 7 dagarna, inte bara hur Du mår idag.

Här är ett exempel, som redan är ifyllt:

Jag har känt mig lycklig:

- ja, hela tiden
- ja, för det mesta
- nej, inte särskilt ofta
- nej, inte alls

Detta betyder; Jag har känt mig lycklig mest hela tiden under veckan som har gått.

Var snäll och fyll i de andra frågorna på samma sätt:

---

## Under de senaste 7 dagarna:

1. Jag har kunnat se tillvaron från den ljusa sidan:
  - lika bra som vanligt
  - nästan lika bra som vanligt
  - mycket mindre än vanligt
  - inte alls
2. Jag har glatt mig åt saker som skall hända:
  - lika mycket som vanligt
  - något mindre än vanligt
  - mycket mindre än vanligt
  - inte alls
3. Jag har lagt skulden på mig själv onödigt mycket när något har gått snett:
  - ja, för det mesta
  - ja, ibland
  - nej, inte så ofta
  - nej, aldrig
4. Jag har känt mig rädd och orolig utan egentlig anledning:
  - nej, inte alls
  - nej, knappast alls
  - ja, ibland
  - ja, mycket ofta

5. Jag har känt mig skrämmd eller panikslagen utan speciell anledning:
  - ja, mycket ofta
  - ja, ibland
  - nej, ganska sällan
  - nej, inte alls
6. Det har kört ihop sig för mig och blivit för mycket:
  - ja, mesta tiden har jag inte kunnat ta itu med något alls
  - ja, ibland har jag inte kunnat ta itu med något alls
  - nej, för det mesta har jag kunnat ta itu med saker ganska bra
  - nej, jag har kunnat ta itu med saker precis som vanligt
7. Jag har känt mig så ledsen och olycklig att jag har haft svårt att sova:
  - ja, för det mesta
  - ja, ibland
  - nej, sällan
  - nej, aldrig
8. Jag har känt mig ledsen och nere:
  - ja, för det mesta
  - ja, rätt ofta
  - nej, sällan
  - nej, aldrig
9. Jag har känt mig så olycklig att jag har gråtit:
  - ja, nästan jämt
  - ja, ganska ofta
  - bara någon gång
  - nej, aldrig
10. Tankar på att göra mig själv illa har förekommit:
  - ja, rätt så ofta
  - ja, då och då
  - nej, knappast alls
  - nej, aldrig

---

Källa: Cox JL; Holden JM, Sagovsky R. (1987) Detection of postnatal depression: development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. British Journal of Psychiatry; 150:782-786. /Depressionsskala.