

Ambulatorinių slaugos ir
akušerijos ankstyvosios
intervencijos paslaugų šeimoms
teikimo reikalavimų tvarkos
aprašo
12 priedas

POGIMDYMINĖS DEPRESIJOS SKALĖ

VIZITO DATA:	Nustatytas rizikos lygis:
VIZITO NR. :	
ŠLS VARDAS PAVARDĖ:	
PACIENTĖS VARDAS PAVARDĖ:	
<p>Ankstyvuoju laikotarpiu po gimdymo vyksta dideli fiziniai ir psichologiniai pokyčiai bei moters prisitaikymas, kūdikio tyrinėjimas, realus jo suvokimas, motinystės atsakomybė, reikalavimai sau pačiai, noras kuo greičiau išmokti, suprasti ir prižiūrėti kūdikį. Bloga psichologinė adaptacija gali turėti neigiamus padarinius ne tik motinos sveikatai, jos santykiui su kūdikiu, bet ir aplinkiniais žmonėmis. Todėl yra svarbu kaip įmanoma anksčiau (pvz. net nėštumo metu) atpažinti emocinius sutrikimus ir suteikti reikiamą pagalbą moterims pogimdyminiu laikotarpiu.</p> <p>Rizikos faktoriai:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Emocijų sutrikimai. 2. Elgesio sutrikimai. 	

EDINBURGO POGIMDYMINĖS DEPRESIJOS SKALĖS (EPDS) KLAUSIMYNAS*

PRAŠOME PAŽYMĖTI TĄ ATSAKYMĄ, KURIS GERIAUSIAI APIBŪDINA TAI KAIP JŪS JAUTĖTĖS PER PASTARĄJĄ SAVAITĘ, NE TIK ŠIANDIEN		BALAI:
1. Aš galėjau juoktis ir pastebėti linksmą gyvenimo pusę:	<input type="checkbox"/> Taip, kaip visada (0); <input type="checkbox"/> Nebe taip dažnai (1); <input type="checkbox"/> Tikrai nebe taip dažnai (2); <input type="checkbox"/> Visiškai ne (3).	
2. Su malonumu žiūrėjau į gyvenimą:	<input type="checkbox"/> Taip, kaip visada (0); <input type="checkbox"/> Nebe taip dažnai kaip visada (1); <input type="checkbox"/> Tikrai nebe taip kaip anksčiau (2); <input type="checkbox"/> Beveik niekada (3).	
3. Aš be reikalo kaltinau save dėl nesėkmių:	<input type="checkbox"/> Taip, beveik visą laiką (3); <input type="checkbox"/> Taip, kartais (2); <input type="checkbox"/> Nelabai dažnai (1); <input type="checkbox"/> Ne, niekada (0).	
4. Aš be priežasties jaučiausi susirūpinus ar jaudinausi:	<input type="checkbox"/> Ne, niekada (0); <input type="checkbox"/> Beveik niekada (1); <input type="checkbox"/> Taip, kartais (2); <input type="checkbox"/> Taip, labai dažnai (3).	
5. Aš be priežasties baiminausi ar panikavau:	<input type="checkbox"/> Taip, gana dažnai (3); <input type="checkbox"/> Taip, kartais (2); <input type="checkbox"/> Ne, nedažnai (1); <input type="checkbox"/> Ne, niekada (0).	

6.	Aš nebesusitvarkiau su mane užgriuvusiais rūpesčiais:	<input type="checkbox"/> Taip, dažniausiai aš visai nebepajėgiau susitvarkyti (3); <input type="checkbox"/> Taip, kartais aš nebepajėgiau susitvarkyti kaip paprastai (2); <input type="checkbox"/> Ne, dažniausiai aš susitvarkiau visai neblogai (1); <input type="checkbox"/> Ne, aš susitvarkiau kaip visada (0).		
7.	Aš jaučiausi tokia nelaiminga, kad nebegalėjau miegoti:	<input type="checkbox"/> Taip, beveik nuolat (3); <input type="checkbox"/> Taip, kartais (2); <input type="checkbox"/> Nelabai dažnai (1); <input type="checkbox"/> Ne, niekada (0).		
8.	Aš jaučiausi liūdna ar prislėgta:	<input type="checkbox"/> Taip, beveik visą laiką (3); <input type="checkbox"/> Taip, gana dažnai (2); <input type="checkbox"/> Nelabai dažnai (1); <input type="checkbox"/> Ne, niekada (0).		
9.	Jaučiausi tokia nelaiminga, kad apsverčiau:	<input type="checkbox"/> Taip, dažniausiai (3); <input type="checkbox"/> Taip, gana dažnai (2); <input type="checkbox"/> Tik retkarčiais (1); <input type="checkbox"/> Ne, niekada (0).		
10.	Man kilo minčių apie savęs žalojimąsi:	<input type="checkbox"/> Taip, gana dažnai (3); <input type="checkbox"/> Kartais (2); <input type="checkbox"/> Beveik niekada (1); <input type="checkbox"/> Niekada (0).		
BALŲ SUMA			VISO:	

RIZIKOS LYGIAI:

0	<p>1. Nėščioji (gimdyvė) kaip visada gali juoktis, su malonumu žiūrėti į gyvenimą, be reikalo nekaltina savęs dėl nesėkmių, be priežasties niekada nesijaudina, nesibaimina, nepanikuoja, susitvarko su užgriuvusiais rūpesčiais ir gerai miega. Ji nesijaučia liūdna, prislėgta, nelaiminga ar verksminga ir niekada negalvojo apie savęs žalojimą.</p> <p>2. Balų suma mažesnė nei 9 balai</p>
1	<p>1. Nėščioji (gimdyvė) nebe taip dažnai kaip visada gali juoktis, su malonumu žiūrėti į gyvenimą ir pastebėti jo linksmą pusę. Buvo pavienių atvejų kai ji be reikalo kaltino save dėl nesėkmių, be priežasties jautėsi susirūpinusi ir jaudinosi, baiminosi ir panikavo, jautėsi nelaiminga, liūdna, prislėgta, verksminga. Vis dėlto, su užgriuvusiais rūpesčiais moteris dažniausiai susitvarko visai neblogai.</p> <p>2. Balų suma 9 ir daugiau arba yra bet kokia savęs žalojimo mintis (t.y. 1 ar daugiau balų atsakant į #10 klausimą)</p>
2	<p>3. Nėščioji (gimdyvė) tikrai nebe taip dažnai kaip visada gali juoktis, su malonumu žiūrėti į gyvenimą ir pastebėti jo linksmą pusę. Kartais ji be reikalo kaltino save dėl nesėkmių, kartais be priežasties jautėsi susirūpinusi ir jaudinosi, baiminosi ir panikavo. Kartais ji nebepajėgė susitvarkyti su užgriuvusiais rūpesčiais kaip paprastai, jautėsi nelaiminga, liūdna, prislėgta, verksminga, nebegalėjo miegoti. Moteris nurodo, jog kartais netgi kilo minčių apie savęs žalojimą.</p> <p>4. Balų suma 9 ir daugiau arba yra bet kokia savęs žalojimo mintis (t.y. 1 ar daugiau balų atsakant į #10 klausimą)</p>

3	<p>5. Neščioji (gimdyvė) visiškai nebegali juoktis, su malonumu žiūrėti į gyvenimą ir pastebėti jo linksmąją pusę. Ji labai dažnai be reikalo kaltino save dėl nesėkmių, labai dažnai be priežasties jautėsi susirūpinusi ir jaudinosi, baiminosi ir panikavo. Ji dažniausiai visai nebepajėgė susitvarkyti su užgriuvusiais rūpesčiais, beveik nuolat jautėsi nelaiminga, liūdna, prislėgta, dažnai verkė, nebegali miegoti. Moteris nurodo, jog kilo minčių apie savęs žalojimą.</p> <p>6. Balų suma 9 ir daugiau arba yra bet kokia savęs žalojimo mintis (t.y. 1 ar daugiau balų atsakant į #10 klausimą)</p>
---	---

Pageidaujama, kad klausimą užpildytų pati moteris savarankiškai, nesitardama su aplinkiniais (išskyrus atvejus, kuomet moteris nemoka ar sunkiai skaito lietuviškai).
