

Ambulatorinių slaugos ir
akušerijos ankstyvosios
intervencijos paslaugų šeimoms
teikimo reikalavimų ir šių
paslaugų išlaidų apmokėjimo
Privalomojo sveikatos
draudimo fondo biudžeto
lėšomis tvarkos aprašo
12 priedas

POGIMDYMINĖS DEPRESIJOS SKALĖ

VIZITO DATA:	Nustatytas rizikos lygis:
VIZITO NR. :	
ŠLS VARDAS PAVARDĖ:	
PACIENTĖS VARDAS PAVARDĖ:	
Ankstyvuojų 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 išmokyti, 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. Rizikos faktoriai: 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:	☐ Taip, kaip visada (0); ☐ Nebe taip dažnai (1); ☐ Tikrai nebe taip dažnai (2); ☐ Visiškai ne (3).	
2.	Su malonumu žiūrėjau į gyvenimą:	☐ Taip, kaip visada (0); ☐ Nebe taip dažnai kaip visada (1); ☐ Tikrai nebe taip kaip anksčiau (2); ☐ Beveik niekada (3).	
3.	Aš be reikalo kaltinau save dėl nesėkmių:	☐ Taip, beveik visą laiką (3); ☐ Taip, kartais (2); ☐ Nelabai dažnai (1); ☐ Ne, niekada (0).	
4.	Aš be priežasties jaučiausi susirūpinus ar jaudinausi:	☐ Ne, niekada (0); ☐ Beveik niekada (1); ☐ Taip, kartais (2); ☐ Taip, labai dažnai (3).	
5.	Aš be priežasties baiminausi ar panikavau:	☐ Taip, gana dažnai (3); ☐ Taip, kartais (2);	

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

RIZIKOS LYGIAI:

0	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. 2. Balų suma mažesnė nei 9 balai
1	1. Nėščioji (gimdyvė) nebe taip dažnai kaip visada gali juoktis, su malonumu žiūrėti į gyvenimą ir pastebėti jo linksmąją 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. 2. Balų suma 9 ir daugiau arba yra bet kokia savęs žalojimo mintis (t.y. 1 ar daugiau balų atsakant į #10 klausimą)
2	3. Nėščioji (gimdyvė) tikrai nebe taip dažnai kaip visada gali juoktis, su malonumu žiūrėti į gyvenimą ir pastebėti jo linksmąją 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. 4. Balų suma 9 ir daugiau arba yra bet kokia savęs žalojimo mintis (t.y. 1 ar daugiau balų atsakant į #10 klausimą)

3	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. 6. Balų suma 9 ir daugiau arba yra bet kokia savęs žalojimo mintis (t.y. 1 ar daugiau balų atsakant į #10 klausimą)
---	---

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