Edinburgh Perinatal/Postnatal Depression Scale (EPDS)

Para sa paggamit sa pagitan ng **28–32 linggo** ng lahat ng pagbubuntis
at **6–8 linggo pagkatapos manganak**

Pangalan: _____ Petsa: _____ Linggo ng Pagbubuntis: _____

Dahil ikaw ay buntis o kailan lamang ay nagkaroon ng anak, nais naming malaman kung ano ang iyong nararamdaman. Pakitandaan ng “X” ang kahon sa tabi ng sagot na pinakamalapit sa kung ano ang iyong nararamdaman sa NAKARAANG 7 ARAW—hindi lang kung ano ang nararamdaman mo ngayon.

Sa huling 7 araw:

1. Nagawa kong tumawa at makita ang nakakatawang bahagi ng mga bagay
   0 ▢ Gaya ng dati kong nagagawa
   1 ▢ Hindi na gaanong tulad ng dati
   2 ▢ Talagang hindi na tulad ng dati
   3 ▢ Hindi na talaga

2. Inaasahan ko nang may kasiyahan ang mga bagay
   0 ▢ Kasing saya tulad ng dati
   1 ▢ Medyo mas kaunti kaysa dati
   2 ▢ Mas kaunti talaga kaysa dati
   3 ▢ Halos wala na

3. Naisisi ko ang sarili ko nang hindi kinakailangan kapag may mga bagay na nagkamali
   3 ▢ Oo, kadalasan
   2 ▢ Oo, paminsan-minsan
   1 ▢ Hindi madalas
   0 ▢ Hindi, kailanman

4. Ako’y nakaramdam ng pagkabalisa o pag-aalala nang walang sapat na dahilan
   0 ▢ Hindi, kailanman
   1 ▢ Halos hindi
   2 ▢ Oo, minsan
   3 ▢ Oo, madalas

5. Nakaramdam ako ng takot o panic nang walang sapat na dahilan
   3 ▢ Oo, madalas
   2 ▢ Oo, paminsan-minsan
   1 ▢ Hindi gaano
   0 ▢ Hindi, kailanman

6. Parang napapabigat sa akin ang mga bagay
   3 ▢ Oo, kadalasan hindi ko na kayang humarap
   2 ▢ Oo, paminsan-minsan hindi ko nakakayanan
   1 ▢ Hindi, kadalasan ay nakakayanan ko
   0 ▢ Hindi, nakayanan ko tulad ng dati

7. Napakasama ng aking kalungkutan kaya nahihirapan akong makatulog
   3 ▢ Oo, kadalasan
   2 ▢ Oo, paminsan-minsan
   1 ▢ Hindi madalas
   0 ▢ Hindi, kailanman

8. Nakaramdam ako ng kalungkutan o paghihirap ng damdamin
   3 ▢ Oo, kadalasan
   2 ▢ Oo, madalas
   1 ▢ Hindi madalas
   0 ▢ Hindi, kailanman

9. Napakalungkot ko hanggang sa ako’y umiiyak
   3 ▢ Oo, kadalasan
   2 ▢ Oo, madalas
   1 ▢ Paminsan-minsan lamang
   0 ▢ Hindi, kailanman

10. Naisip ko na saktan ang aking sarili
   3 ▢ Oo, madalas
   2 ▢ Paminsan-minsan
   1 ▢ Halos hindi
   0 ▢ Hindi kailanman

Kabuuang Iskor: _____

© The Royal College of Psychiatrists 1987. Translated from 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. Users may reproduce the scale without further permission providing they respect copyright by quoting the names of the authors, the title and the source of the paper in all reproduced copies.

Ipinamahagi/Sinuri ni _____

Petsa _____

Saklaw ng mga Iskor sa EPDS

0-9	Ang mga iskor sa saklaw na ito ay maaaring magpahiwatig ng pagkakaroon ng ilang sintomas ng pag-aalala o stress na maaaring pansamantala lamang at hindi gaanong nakakaapekto sa pang-araw-araw na kakayahan sa bahay o sa trabaho. Gayunpaman, kung ang mga sintomas na ito ay tumagal nang higit sa isa o dalawang linggo, nararapat na magsagawa ng karagdagang pagsusuri.
10-12	Ang mga iskor sa saklaw na ito ay nagpapahiwatig ng pagkakaroon ng mga sintomas ng pag-aalala o stress na maaaring magdulot ng kakulangan sa ginhawa. Ulitin ang EDS sa loob ng 2 linggo at patuloy na subaybayan ang progreso. Kung tumaas ang iskor sa higit sa 12, magsagawa ng karagdagang pagsusuri at isaalang-alang ang referral kung kinakailangan.
13+	Ang mga iskor na higit sa 12 ay nangangailangan ng karagdagang pagsusuri at angkop na pamamahala dahil mataas ang posibilidad ng depresyon. Maaaring kailanganin ang referral sa isang psychiatrist o psychologist.
Item 10	Anumang babae na nakakuha ng iskor na 1, 2, o 3 sa item 10 ay nangangailangan ng karagdagang pagsusuri bago umalis sa klinika upang matiyak ang kanyang kaligtasan at ang kaligtasan ng kanyang sanggol.

© The Royal College of Psychiatrists 1987. Translated from 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. Users may reproduce the scale without further permission providing they respect copyright by quoting the names of the authors, the title and the source of the paper in all reproduced copies.