



Till dig som nybliven förälder/vårdnadshavare,

Föräldraskapet väcker många tankar, funderingar och känslor. Man vet att var tionde nybliven mamma känner sig nedstämd den första tiden efter förlossningen. En sådan nedstämdhet kan också innebära depression.

Med det är brevet bifogas ett frågeformulär som vi önskar att du fyller i hemma. Ditt svar gör det lättare att bedöma hur ditt barns födelse påverkat dig. I formuläret finns tio frågor som speglar ditt mående under den senaste veckan. Ringa in det svar som bäst beskriver dina känslor och ta med det ifyllda formuläret till barnrådgivningen vid nästa besök. Fyll helst i blanketten bara någon dag före besöket.

Formuläret heter EPDS (Edinburgh Postnatal Depression Scale) och hjälper oss att bedöma hur du mår och hur du mår tillsammans med ditt barn. Formuläret ges till alla nyblivna mammor på barnrådgivningen.

Det är viktigt för oss att kunna identifiera symptomen på en depression så tidigt som möjligt för att vi ska kunna erbjuda stöd och hjälp till mamman, barnet och resten av familjen. Svara på frågorna och diskutera så öppet som möjligt med din hälsovårdare när du returnerar frågeformuläret. Alla uppgifter på formuläret och alla diskussioner är konfidentiella.

Det är också viktigt att du diskuterar dina känslor och tankar med din partner eller någon annan närstående. För att du ska orka och må bra behöver du just nu så mycket stöd och uppmärksamhet som möjligt. Du förtjänar det och du förtjänar också all den tillfredsställelse som kontakten med en ny liten människa kan ge. Formuläret är ett led i detta arbete.

Om du har frågor eller funderar på något med anledning av formuläret kan du ta kontakt med din hälsovårdare på barnrådgivningen.



EPDS - Frågeformulär

Var vänlig och ringa in det svar som bäst stämmer överens med hur du känt dig under de senaste sju dagarna, inte bara hur du mår idag.

UNDER DE SENASTE SJU DAGARNA:

1. Jag har kunnat skratta och se tillvaron från den ljusa sidan.

- 0. Lika bra som vanligt
- 1. Nästan lika bra som vanligt
- 2. Mycket mindre än vanligt
- 3. Inte alls

2. Jag har glatt mig åt saker som kommer att hända.

- 0. Lika bra som vanligt
- 1. Nästan lika bra som vanligt
- 2. Mycket mindre än vanligt
- 3. Inte alls

3. Jag har lagt skulden på mig själv i onödan mycket när något har gått snett.

- 0. Ja, för det mesta
- 1. Ja, ibland
- 2. Nej, inte så ofta
- 3. Nej, aldrig

4. Jag har känt mig rädd och orolig utan egentlig anledning.

- 0. Nej, inte alls
- 1. Nej, knappast alls
- 2. Ja, ibland
- 3. Ja, mycket ofta

5. Jag har känt mig skrämmd eller panikslagen utan speciell anledning.

- 0. Ja, mycket ofta
- 1. Ja, ibland
- 2. Nej, ganska sällan
- 3. Nej, inte alls



6. Det har kört ihop sig för mig och blivit för mycket.

- 0. Ja, för det mesta har jag inte kunnat ta itu med något alls.
- 1. Ja, ibland har jag inte kunnat ta itu med saker lika bra som vanligt.
- 2. Nej, för det mesta har jag kunnat ta itu med saker ganska bra.
- 3. 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.

- 0. Ja, för det mesta
- 1. Ja, ibland
- 2. Nej, sällan
- 3. Nej, aldrig

8. Jag har känt mig ledsen och nere.

- 0. Ja, för det mesta
- 1. Ja, rätt ofta
- 2. Nej, sällan
- 3. Nej, aldrig

9. Jag har känt mig så olycklig att jag gråtit.

- 0. Ja, nästan jämt
- 1. Ja, ganska ofta
- 2. Bara någon gång
- 3. Nej, aldrig

10. Tankar på att göra mig själv illa har förekommit.

- 0. Ja, rätt ofta
- 1. Ja, ibland
- 2. Knappast alls
- 3. Aldrig