

MIELÂTILELUÁMÁTTÂH ŠODDÂDEM MAŇA ŠODDÂM ŠLUNDEVUOĐÂ TUBDÂM VÁRÁS (EPDS)

Algâlgâlâš kâldee: Cox JL, Holden JM, Sagovsky R. Detection of Postnatal Depression. Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. British Journal of Psychiatry 1987; 150:782–6.

Pirâstit muulsâivtu, mii pyeremusávt västid Tuu tobdoit majemuu oho ääigi, ij tuš taan tove tobdoit.

Majemui čiččâm peeivi ääigi

1. mun lam pastam povvâstid já uáiniđ aašij hävskis pele

- siämmáá ennuv ko ain ovdil-uv
- jiem aabâs siämmáá ennuv ko ovdil
- čielgâsávt ucceeb ko ovdil
- jiem ollágin

2. mun lam vuárdám puorij mielâiguin puáttee tábáhtusâid

- siämmáá ennuv ko ain ovdil-uv
- váhá ucceeb ko ovdil
- čielgâsávt ucceeb ko ovdil
- jiem masa ollágin

3. mun lah sujâttâm tušij tiet jieččân, ko ääših láá moonnâm endurân

- kale, iänäáš
- kale, motomin
- jiem hirmâd távjá
- jiem kuáassin

4. mun lam lamaš atâštum tâi huolâstum čielgâ sujâttáá

- ij, jiem ollágin
- jiem masa kuáassin
- kale, motomin
- kale, uáli távjá

5. mun lam lamaš paaloost tâi eedeest eromâš čielgâ sujâttáá

- kale, viehâ ennuv
- kale, motomin
- ij, jiem ennuvgin
- ij, jiem ollágin

6. ääših čoggâšuveh muu oolâ

- kale, iänäáš jiem lah pastam cevziđ taiguin ollágin
- kale, motomin jiem lah cevzim taiguin siämmáá pyereest ko táválávt
- ij, iänäáš mun lam cevzim viehâ pyereest
- ij, mun lam cevzim taiguin siämmáá pyereest ko ain ovdil-uv

7. mun lam lamaš nuuvt sorolâš, ete must láá lamaš vaigâdvuođah uáđđiđ

- kale, távjá
- kale, motomin
- ij, jiem hirmâd távjá
- ij, jiem ollágin

8. muu tobдох láá lamaš soroliih tâi surgâdeh

- kale, távjá
- kale, viehâ távjá
- iä hirmâd távjá
- ij, iä ollágin

9. mun lam lamaš nuuvt sorolâš, ete mun lam čiärustállâm

- kale, távjá
- kale, viehâ távjá
- tuše tyellittälli
- ij, jiem kuáassin

10. juurdâ muu jieččân vahâgitmist lii puáttám mielân

- kale, viehâ távjá
- motomin
- ij masa kuáassin
- ij kuáassin

Koččâmušâin 1, 2 já 4 västidemmuulsâiävttoid adeluvvojeh čuággáh alemuu muulsâiävtust vyelemui oornigist 0–3. Koččâmušah 3 sehe 5–10 láá nubiskulij já toid adeluvvojeh čuággáh alemuu muulsâiävtust vyelemui oornigist 3–0.

EPDS-mittár lii validistum maangâ enâmist, ige tom uážu toimâsoojij mielđ mutteđ.

Avžuuttâs EPDS-luámáttuv kiävtust

Mii lii EPDS-luámáttâh?

EPDS-luámáttâh (Edinburgh Postnatal Depression Scale) lii ovdedum tubdâđ já árvuštállâđ västideijee ulmuu riiskâ šlundevuotân čuávjumääigi já šoddâdem maŋa. Tom puáhtá anneđ iššeen ko oceph mielâtilán já psykkisii pyereestvajemân lohtâseijee vädisvuodâid já čuosâtteh savâstállâm mielâtiervâsvuotâaššijd.

EPDS-luámáttuv systemaatlâš kiävtunväldim váátá toimâvuávám rähtim. Čuávjumääigi já šoddâdem maŋa šoddâm šlundevuodâ uuccâm jatkâtoimâittáá ij lah eettisâš. Lii tehâlâš iberdiđ, ete kojâdállâmluámáttâh lii tuš uási olestile árvuštállâm já ton tãrguttâs lii toimâđ meid savâstállâm vuáđđun. EPDS-luámáttuvvâin iä toovâ šlundevuotâdiagnoos.

Kuás EPDS-luámáttâh kiävttoo?

Savâstâl jyehi ravviittãhtove já pãäihist kollim ääigi čuávjum ulmuin já suu pelikuoimijn sehe šoddâdâm ulmuin ja suu pelikuomijn mielâtilán lohtâseijee aášijn já aaicâd vaanhimij máhđulijd šlundevuotãmeerhãid. Adde EPDS-luámáttuv iännán já iäčán tevdimnãál čuávjumääigi sehe oho ahasii umogãá tiervâsvuotãtãrhistem ohtãvuodãst, já tããrbu mielh maŋelãá uđđãsis. Seelvãt vuossãmuu ravviittãhkollim ääigi perruu puácuvuotãhistorjã.

EPDS-luámáttuv tevdim

EPDS-mielãtileluámáttuvãst lãá love nãggusid. Västideijee pirãstít luámáttuv nãggusijn tom muulsããivtu, mii västid pyeremusãvt suu tobdoid majemuu oho ääigi. Puoh love nãggusãid kalga västidiđ.

Luámáttuv enãmusčyegismeeri lii 30. Koččãmuššãid adeluvvojeh čuãggãh čuãvvoõ nãál:

Koččãmušãh 1, 2 já 4: alemuu muulsããivtust vyelemui oornigist numerijguin 0–3

Koččãmušãh 3 já 5–10: alemuu muulsããivtust vyelemui oornigist numerijguin 3–0

Puãtusij luuhãm

EPDS-luámáttuv ohtsãščyegismeeri 10 teikã eenãb annoõ rããijijn, mii čuujoot máhđulii šlundevuotân. Mađe ollãgub čyegismeeri lii, tađe vissãsumosãvt vaanhim lii šlundom. Paijeel 13 čyegisid čuujoot tuodãlii šlundevuodã máhđulãšvuotân.

Enni já/tãi pelikyeimi stivrejuvvoõ tããrhib árvuštãlmãn tuãhtãr vuãstãvãldimãn, jis olesčyegismeeri lii 13 tãi eenãb. Jis čyegismeeri lii 10–12, te tãttoo, ete enni tãi pelikyeimi tiãvdã EPDS-luámáttuv 2–4 oho siste uđđãsis.

Jis šlundevuotãtavdãmeerhãh lãá lããivih tãi čyegismeeri lii 10–11, te ravviittuvãst kalga kiddiđ huãmmãšume šlundevuodã estimãn muuneeld (lihãdem, uđđim, sosiaallãš toorjã) sehe uãrnejuvvoõ psykososiaallãš toorjã já tããrbu mielh pãikki-iše.

Koskãvãdis šlundevuodãst puãvdejuvvojeh tipsotiimin fããrun tiervãsvuodãkuãvdãã spesiaalpargeeh tego ovdãmerkkãn depressiotipšoo tãi psykolog. Vãdis šlundevuodãh tipšojeh spesiaalpyecceetipšoo.

Jis čuávjum ulmust tãi pelikyeimist lãá lamaš jiešhiãvuliih jurduuh (kj. EPDS-luámáttuv nãggim nummeer 10), uãrnejuvvoõ sunjin ájãttãlhãnnãã iše, veikã olesčyegismeeri pãsãččii ucebin ko 13.

Epičielgã tãbãhtusãin kalga toohãđ luámáttãhãrvuštãllãm uđđãsis kyevti oho keejist.

Ravvuuh pargei

Luámáttâh heivee meid atâštâs ucâmân.

Jotkâtoimah

Jis perrust láá párnááh, te seelvât meid sii tile kevttimáin ovdâmerkkân THL:st rahtum Lapset puheeksi (Sárnup párnáin) -savâstállâm. Stivrii táárbu miel tiipšon já ornii pááikán peerâpargee iše. Meid oovtâstpargo párnáiravviittuvvâin lii tehálâš.

Čuávjumääigi já šoddâdem maŋa šoddâm šlundevuodâ tipšo- já palvâlemkuáalus suáppoo páihálávt, já tast tieđetteh kuávluláid tuáimeid já perruid.

Šlundevuotâ šoddâdem maŋa (suomâkielân).

Käldeeh

Klemetti Reija & Hakulinen-Viitanen Tuovi (toim.) (2013) Äitiysneuvolaopas. Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. Opas 29/2013. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Mäki P., Wikström K, Hakulinen T. ja Laatikainen T (toim.) (2019) Terveystarkastukset lastenneuvolassa & kouluterveydenhuollossa - Menetelmäkäsikirja. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen oppaita 14/2017, 4. uudistettu painos. Tampere.