

MIÖLLJÄÄLL-LOMAKK ŠÖDDEEM-MÄ'NJLAŽ MÅÅSKMIÖLLVUÕÐ TOBDSTUMMŠEN (EPDS)

Algveärlaž käivv: 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.

Leäkku pue'rr da va'lljed vaajtösmäain, kää'tt pue'rmössân va'sttad tuu tobddmööžžid määimööz mōōnni neä'ttel poddân, ij pâi tän poddšaž tobddmööžžääd.

Määimööz čiččâm peei'v poddân

1. leäm pâsttam pâgsted da vuei'nned aa'sši hää'skes peä'l

- seämma jiännai gu pâi ouddâl
- jiõm samai seämma jiännai gu ouddâl
- see'lveld uu'ccben gu ouddâl
- jiõm ni voo'ps

2. leäm vuârdam pue'res miõlin puõ'tti aa'sšid

- seämma jiännai gu pâi ouddâl
- siõmmna uu'ccben gu ääi'jab
- see'lveld uu'ccben gu ääi'jab
- jiõm-ba ni voo'ps

3. leäm viârtam taarbte'mmen jijjân, gu ää'sš liä mōōnnâm hue'neld

- kâl, tääu'jmössân
- kâl, måttmešt
- jiõm čuu't täujja
- jiõm ni kuä'ss

4. leäm leämmaš toskkšõõvvâm le'be pe'cclõõvvâm veä'rtää.

- ij, jiõm ni voo'ps
- jiõm-ba ni kuä'ss
- kâl, måttmešt
- kâl, leeigas täujja
-

5. leäm leämmaš pââlast le'be jättõõvvâm jeärbuž veä'rtää

- kâl, miâlggâd jiännai
- kâl måttmešt
- ij, jiõm nu'tt jiännai
- ij, jiõm ni voo'ps

6. ää'sš nãrrje muu ool

- kã'l, tããu'jmõssãn jiõm leãkku pãsttam se'lvvned tõin ni voo'ps
- kã'l, mãttmi vuãra jiõm leãkku se'lvvnam tõin nu'tt puãrast gu takainalla.
- ij, jããnmõssãn leãm se'lvvnam miãlggãd puãrast
- ij, leãm se'lvvnam tõin seãmma puãrast gu še ouddãl

7. leãm leãmmaš nu'tt vuõnnte'm, što mu'st liã leãmmaš nãe'rvaiggãdvueõđ

- kã'l tããu'jmõssãn
- kã'l mãttmi vuãrai
- ij, jiõm čuu't tãujja
- ij, jiõm ni voo'ps

8. leãm tobddãm jeãllan pe'cclõ'žžen le'be hue'nnen

- kã'l tããu'jmõssãn
- kã'l, miãlggãd tãujja
- jiõm čuu't tãujja
- ij, jiõm ni voo'ps

9. leãm leãmmaš nu'tt vuõnnte'm, što leãm reãggããm

- kã'l, tããu'jmõssãn
- kã'l, miãlggãd tãujja
- pãi mãttmešt
- ij, jiõm ni kuã'ss

10. jorddmõš jiijjãn pã'rttumšest lij puãttam miõ'lle

- kã'l miãlggãd tãujja
- mãttmešt
- ij-ba ni kuã'ss
- ij ni kuã'ss

Kõõččmõõžžin 1,2 da 4 vã'steemvaajtõsmããin ärvstã'lle jeãrggõõzzãst pããimõõzzãst vue'lmõ'sse ceãkkõõggin 0–3.

Kõõččmõõžž 3 de 5-10 liã ruãptad da tõid ärvstã'lle jeãrggõõzzãst pããimõõzzãst vue'lmõ'sse ceãkkõõggin 3–0.

EPDS-mittar praavum mãnggan jãnnmest, ij-ka tõn vuãžž tãimmpãi'kksãjjsãnji mu'tted.

Siâssmõš EPDS- lomaakk âânmõõžžâst

Mii lij EPDS -lomakk?

EPDS -lomakk (Edinburgh Postnatal Depression Scale) lij oudâsvikkum tobsted da arvlõddâd va'stteei riisk vue'rddempoodd da šõddeem mä'ηjlõ'žže määskmiõllvuõ'tte. Tõn vuäitt ââ'nned vie'k'ken miõlljâllu da psyklõ'žže pue'rrvuäittmõ'sše koll'jee'ji vaiggâdvuõdi seullmõõžžâst da sagstõõllmõõžž jââ'ttumšest miõlltiõrvâsvuõttaa'sšid.

EPDS -lomaakk systemaatlaž õ'nnevâlddmõš oudlâstt toi'mmjemplaan raajmõõžž. Vue'rddempoodd da šõddeem-mä'ηjlaž määskmiõllvuõd seullmõš juätkktââimaitäa lij panneettaž. Lij vääžnai fi'ttjed, što kõõččâmlomakk lij pâi pie'k'k ceâlaivuõttvue'jj arvlõddmõš da tõn õõlgtõs lij tâimmjed še sagstõõllâm vuâđđan. EPDS -lomaakkin jâ tue'jjed määskmiõllvuõttdiagnoos.

Kuä'ss EPDS -lomaakk â'nne?

Sagstõõl juõ'k'k vuä'pstempäi'k' vuâsttavä'lddem- da dommjâattmõõžžâst vue'rddmen âârrai da suu pie'llkuei'min de šõddâam da suu pie'llkuei'mines miõlljâllu koll'jee'jin aa'sšin da aaic puârssi vuei'tlvaid määskmiõllvuõttoudldõõzzid.

Uu'd EPDS -lomakk jeänna de ečča teâuddemnalla vue'rddempoddân de neä'ttel âkksa siõ'me tiõrvâsvuõtta'r'kstummuš õhttvuõđâst, da taarbše'mmen mâ'ηjlbust o'đđest. Se'lvvet vuõssmõs vuä'pstemjeällmõõžžâst piârri puõccâmhistor.

EPDS -lomaakk teâuddmõš

EPDS -miõlljeäll-lomaakkâst liâ lââi aabšõõzz. Va'stteei va'lljad lomaakk aabšõõzzin tõn vaajtõsmäain, kää'tt va'sttad pue'rmõssân suu tobddmõõžžid mââimõõzz mõõnni neä'ttel poddân. Pukid lâkka aabšõ'sse fe'rttai va'sttee.

Lomaakk jäänmõs ceäklõõsmie'rr lij 30. Kõõččmõõžžid ärvstâ'le puõ'ttinâlla:

Kõõččmõõžž 1,2 da 4: jeärggõõžžâst pââimõõžžâst vue'lmõ'sse ceäkkõõggin 0–3.

Kõõččmõõžž 3 de 5–10: jeärggõõžžâst pââimõõžžâst vue'lmõ'sse ceäkkõõggin 3–0.

Puâđõõzzi tu'lkõs

EPDS -lomaakk õhttsažceäklõõsmie'rr 10 le'be jäänab â'nne raajan, kää'tt čuä'jat vuei'tlvõ'žže määskmiõllvuõ'tte. Mõõn ââ'lab ceäklõõsmie'rr lij, tõn vuei'tlvânji puârraz kiârd määskmiõllvuõđâst. Pâ'jjel 13 ceäklõõzz čuä'jat lõ'sses määskmiõllvuõd vuei'tlvažvuõ'tte.

Jeä'nn da/le'be pie'llkuei'm vuä'pste tää'r'kab arvõ'sse dâhttar ârra, gu ceâlaiceäklõõsmie'rr lij 13 le'be jäänab. Tâ'l gu ceäklõõsmie'rr lij 10–12, räu'k'ke jie'nn le'be pie'llkuei'm teâudded EPDS -lomakk 2–4 neä'ttel se'st o'đđest.

Tâ'l gu määskmiõllvuõttoudldõõzz liâ lääi'ves le'be ceäklõõsmie'rr lij 10–11, vuä'pstõspäi'kest kiddee vuâmšõõzz määskmiõllvuõd oudcõggmõ'sše (liikummuš, nââ'er, sosiaal'laž staan) de jä'rjste psykososiaal'laž staan da taarbše'mmen dommvie'k'k.

Vuä'ppõs tuâjttuejje'jid

Kõskkvaiggee'st määskmiõllvuõđâst hâiddä'rttla kâčča mie'ldd tiõrvâsvuõttkõõskõõzz spesiaaltuâjttuejje'jid mâ't-a ouddmiârkkân debressiohoi'ddjeei le'be psykoloog. Vaiggâd määskmiõllvuõđ hoi'ddje spesiaalpuõccâmhâaidast

Tâ'l gu vue'rddmen âârrjest le'be pie'llkuei'mest liâ leämmaš jii'jjes hiävtemnallšen juu'rd (ķč. EPDS - lomaakk aabšem nâamar 10), jä'rjste su'nne tâ'lleskani vie'ķķ, hâ't ceâlaiceäklõsmie'rr kuâđđje'čči vuâlla 13.

Snäätnaite'mes aa'sšin âlgg raajjâd lomakkârvstõõllmõš o'dđdest kuei't neä'ttel ķee'jjest.

Lomakk suâpp še tâskkasvuõđ seullmõ'sše.

Juätkttaim

Tâ'l gu piârrjest liâ pârna, se'lvvet še sij vue'jjeez ââ'neen ouddmiârkkân THL:est oudâsvikkum Pârna mainstemnalla – sagstõõllmõš. Vuä'ppast taarbše'mmen hâiddu da jää'rjest domoi piârtuâjttuejjei vie'ķķ. Õhttsažtuâjj pârnažvuä'pstempai'kin še lij vääžnai.

Vue'rddempodd da šõddeem mä'ņņlaž määskmiõllvuõđ hâidd- da kääzzkõsräid suâ'ppe pääiklanji, da tõ'st teâđte vooudlaid taimmjee'jid da piârrjid.

Šõddeem mä'ņņlaž määskmiõllvuõtt (läädas).

Teâttkääiv:

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.