

## MIELLALÁHKESKOVVI RIEGÁDAHTTIMA MAŇJÁ BOAHTÁN ŠLUNDIVUOĐA FUOBMÁMA VÁRÁS (EPDS)

*Originalá gáldu: 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.*

Leage buorre ja riekkis molssaeavttu, mii buoremusat govvida Du dovdamušaid maŇimuš vássán vahku áigge, ii dušše justa dán bottu dovdamušaid.

MaŇimuš čieža beaivve áigge

1. lean veadján čaibmat ja oaidnit áššiid somás beali

- seammá olu go álot ovdalge
- in áibbas seammá olu go ovdal
- čielgasit uhcit go ovdal
- in ollege

2. lean vuordán buriin mielain boahttevaš dáhpáhusaid

- seammá olu go álot ovdalge
- vehá uhcit go ovdal
- čielgasit uhcit go ovdal
- duođaige hárve

3. lean sivahan dárbbasmeahttumit iežan, go áššit leat mannan boastut

- juo, eanaš/dávjjimustá
- juo, goas nu
- hárve
- in goassige

4. lean leamaš átestuvvan dahje fuolastuvvan almmá čielga siva haga

- in ollege
- hui hárve
- juo, muhtumin
- juo, hirbmat dávjá

5. lean leamaš balus dahje headis almmá erenomáš čielga siva haga

- juo, viehka olu
- juo, muhtumin
- in olus
- in ollege

6. áššit čoggojit mu ala

- juo, eanaš in leat nákcen ceavzit dain ollege
- juo, gaskkohagaid in leat ceavzán dain seammá bures go dábálaččat
- eai čoggo, eanaš lean ceavzán viehka bures
- eai čoggo, lean ceavzán dain seammá bures go álot ovdalge

7. lean leamašan nu lihkuheapme, ahte mus lea leamaš oađehisvuohta

- juo, eanaš/dávjjimustá
- juo, gaskkohagaid
- hárve
- in ollege

8. lean dovdan iežan dili morašlašžan dahje surgadin

- juo, eanaš/dávjjimustá
- juo, viehka dávjá
- hárve
- in ollege

9. lean leamaš nu lihkuheapme, ahte lean čirodan

- juo, eanaš/dávjjimustá
- juo, viehka dávjá
- dušše duollet dálle
- in goassige

10. jurdda iežan vahágahttimis lea boahtán mu millii

- juo, viehka dávjá
- muhtumin
- hui hárve
- ii goassige

Gažaldagain 1,2 ja 4 vástádusmolssaeavttuid čuoggát meroštallojit bajimuččas vuolimužžii skálas 0-3. Gažaldagat 3 sihke 5-10 leat nuppegežiid ja daid čuoggát meroštallojit ortnegis bajimuččas vuolimužžii skálas 3-0.

EPDS-mihttár lea dohkkehuvvon mángga riikkas, iige dan oaččo doaibmabáikki mielde rievdadit.

## Ávžžuhus EPDS-skovi geavaheamis

### Mii lea EPDS-skovi?

EPDS-skovi (Edinburgh Postnatal Depression Scale) lea ráhkaduvvon fuobmát ja árvvoštallat vástideaddji riskka šlundivuhtii, mii sáhhtá bohtit áhpehisvuoda áigge ja riegádahttima maŋŋá. Dan sáhhtá geavahit veahkin miellaláhkii ja psyhkalaš buresveadjimii laktáseaddji problemaid sevlemis ja ságastallama guoskkaheamis mielladearvvasvuodaássiide.

EPDS-skovi systemáhtalaš geavahussii váldin eaktuda doaibmaplána ráhkadeami. Áhpehisvuoda áigásaš ja riegádahttima maŋŋá bohtán šlundivuoda sevlen almmá joatkkadoaimmaid haga lea eahpeetihkalaš. Lea dehálaš áddet, ahte gažaldatskovvi lea dušše oassi oppalašdili árvvoštallamis ja dan dárkkuhussan lea doaibmat maiddá ságastallama vuodđun. EPDS-skoviin ii nappo bargojuvvo šlundivuodadiagnosa.

### Goas EPDS-skovi geavahuvo?

Ságastala juohke mánnárávvehaga vuostáiváldin- ja ruovttus fitnama áigge áhpehisvánehemiin ja su beallelaččain ja maiddá riegádahttan vánehemiin ja su beallelaččain áššiin, mat laktásit miellaláhkái, ja dárko vánehemiid vejolaš dávdamearkkaid, mat čujuhit šlundivuhtii.

Atte EPDS-skovi eadni ja áhččái deavdin láhkai áhpehisvuoda áigge sihke vahku ahkásaš máná dearvvasvuodadárkkisteami oktavuodas, ja dárbbu mielde maŋŋá ođđasit. Čielggat vuosttas mánnárávvehatfitnama áigge bearraša buohcuvuodahistorjjá.

### EPDS-skovi deavdin

EPDS-miellaláhkeskovis leat logi čuoččuhusa. Vástideaddji riekkista skovi čuoččuhusain dan molssaeavttu, mii govvida buoremusat su dovdamušaid, mat leat leamaš maŋimuš vássán vahku áigge. Juohke logi čuoččuhussii galgá vástidit.

Skovi eanemus čuokkesmearri lea 30. Gažaldagat meroštallojit čuovvovaččat:

Gažaldagat 1, 2 ja 4: ortnegis bajimuččas vuolimužžii skálas 0-3

Gažaldagat 3 ja 5-10: ortnegis bajimuččas vuolimužžii skálas 3-0

### Bohtosiid tulkon

EPDS-skovi oktasaščuokkesmearri 10 dahje eanet dollojuvvo rádján, mii čujuha vejolaš šlundumii. Mađe stuorát čuokkesmearri lea, dađe čielgasabbot vánhen gillá šlundumis. Badjel 13 čuoggá čujuha lossa šlundivuoda vejolašvuhtii.

Eadni ja/dahje beallelaš rávvejuvvo dárkilut árvvoštallamii doaktára vuostáiváldimii, juos ollesčuokkesmearri lea 13 dahje eanet. Juos čuokkesmearri lea 10-12, bivdojuvvo, ahte eadni dahje beallelaš deavdá EPDS-skovi 2-4 vahku siste ođđasit.

Juos deprešuvdnamearkkat leat láivvit dahje čuokkesmearri lea 10-11, rávvehagas giddejuvvo fuopmášupmi šlunduma ovddalgihtii eastadeapmái (lihkeapmi, oadđin, sosiálalaš doarjja) sihke lágiduvvo psykososiálalaš doarjja ja dárbbu mielde ruovttuveahkki.

## Rávvagat bargái

Gaskameare váttes šlundumis dikšunjuvkui bovdejuvvojit fárrui dearvasvuodaguovddáža spesiálabargit nugo ovdamearkan deprešuvnadivššár dahje psykologa. Váttes šlundumat/deprešuvnnat dikšojuvvojit spesiálabuohccedikšumis.

Juos áhpehis olbmoss dahje beallelaččas lea leamaš iešsoardinjurdagat (gč. EPDS-skovi čuoččuhusa nummir 10), ordne sutnje dakkaviđe veahki, vaikke ollesčuokkesmearri bázášii vuollái 13:a.

Eahpečielga dáhpáhusain lea sивva bargat skovveárvoštallama ođđasit guovtte vahku geažes.

Skovvi heive maiddái átestusa sevlēmii.

## Joatkkadoaibmabijut

Juos bearrašis leat mánát, čielggat maiddái sin dili geavahemiin ovdamearkan THL:s ovddiduvvon Lapset puheeksi - ságastallama. Lágít dárbbu mielde dikšui ja ordne ruoktut bearrašbargi veahki. Maiddái oktasašbargu mánnárávvehagain lea dehálaš.

Áhpehisvuoda áigásaš ja riegádahttima maŋŋá bohtán šlundivuoda dikšun- ja bálvalanbálgás sohppojuvvo báikkálaččat, ja das dieđihuvvo guovllu doaibmiide ja bearrašiidda.

Riegádahttima maŋŋá bohtán šlundivuolta (suomagillii).

## Gáldut

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.