

Pirâstit muulsâiävtu, 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 aibâs 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, iánááš
- kale, motomin
- jiem hirmâd távjá
- jiem kuássin

## 4. mun lam lamaš atâštum tâi huolâstum čielgâ sujâttáá

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

## 5. mun lam lamaš paaloost tâi eeđeest eromâš čielgâ sujâttáá

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

## 6. ääših čoggâšueh 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 vaigâdвуođah uáđđiđ

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

## 8. muu tobdoh 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

Kočâmušâin 1, 2 já 4 västidemuulsâiävtoid adeluvvojeh čuággáh alemuu muulsâiävtust vyelemui oornigist 0–3.

Kočâmušah 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.

Algâalgâlâš käldee: 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.

## Avžuuttás 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 okeh mielâtilán já psykkisii pyereestvajemân lohtâseijee vädisvuodâid já čuosátteh savâstállâm mielâtiervâsvuotâaššijd.

EPDS-luámáttuv systemaatlâš kiävtunväldim váátá toimâvuávám ráhtim. Čuávjumääigi já šoddâdem maŋa šoddâm šlundevuodâ uuccâm jotkâtoimáittáá ij lah eettisâš. Lii tehálâš iberdiđ, ete kojâdâllâm luámáttâh lii tuš uási olestile árvuštállâm já ton tárguttâš lii toimâđ meid savâstállâm vuáđđun. EPDS-luámáttuvvâin iä toovâ šlundevuotâdiagnoos.

### Kuás EPDS-luámáttâh kiävttoo?

Savâstâl jyehti ravviittâhtove já pääihist kollim ääigi čuávjum ulmuin já suu pelikuoimijn sehe šoddâdem ulmuin ja suu pelikuoimijn mielâtilán lohtâseijee aášijn já aaicâd vaanhimij máhđulijđ šlundevuotâmeerhâid.

Adde EPDS-luámáttuv iännán já iäčán tevdimnáál čuávjumääigi sehe oho ahasii umogáá tiervâsvuotâtarhistem ohtâvuodâst, já táárbu mielđ maŋeláá uđđâsis. Seelvât vuossâmmu ravviittâhkollim ääigi perruu puácvuotâhistorjá.

### EPDS-luámáttuv tevdim

EPDS-mielâtileluámáttuvâst láá love nággusid. Västideijee pirâstit luámáttuv nággusijn tom muulsâiävtu, mii västid pyeremusávt suu tobdoid majemuu oho ääigi. Puoh love nággusâid kalga västidid.

Luámáttuv enâmusčyegismeeri lii 30. Koččâmuššâid adeluvvojeh čuággáh čuávoo náál:

Koččâmušah 1, 2 já 4: alemuu muulsâiävtust vyelemui oornigist numerijguin 0–3

Koččâmušah 3 já 5–10: alemuu muulsâiävtust vyelemui oornigist numerijguin 3–0

### Puátusij luuhâm

EPDS-luámáttuv ohtsâšcyegismeeri 10 teikâ eenâb annoo räájjin, mii čuujoot máhđulii šlundevuotân. Mađe ollâgub čyegismeeri lii, tađe vissâsumosávt vaanhim lii šlundom. Paijeel 13 čyegisid čuujoot tuodâlii šlundevuodâ máhđulâšvuotân.

Enni já/tâi pelikyeimi stivrejuvoo täärhib árvuštâlmân tuáhtár vuástáväldimân, jis olesčyegismeeri lii 13 tâi eenâb. Jis čyegismeeri lii 10–12, te táttoo, ete enni tâi pelikyeimi tiävdá EPDS-luámáttuv 2–4 oho siste uđđâsis.

Jis šlundevuotâtavdâmeerhah láá lääivih tâi čyegismeeri lii 10–11, te ravviittuvâst kalga kiddid huám-mášume šlundevuodâ estimân muuneeld (lihâdem, uáđđim, sosiaallâš toorjá) sehe uárnejuvoo psykososiaallâš toorjá já táárbu mielđ päikki-iše.

Koskâvädis šlundevuodâst puávdejuvvojeh tipsotiimin fáárun tiervâsvuodâkuávdáá spesiaalpargeeh tego ovdâmerkkân depressiotipšoo tâi psykolog. Vädis šlundevuodâh tipšojeh spesiaalpyeccee-tipšoo.

Jis čuávjum ulmust tâi pelikyeimist láá lamaš jiešhiävullih jurduuh (kj. EPDS-luámáttuv naggim number 10), uárnejuvoo sunjin ájättâlhánnáá iše, veikâ olesčyegismeeri pásáččii ucebin ko 13.

Epčielgâ tabáhtusâin kalga toohâđ luámáttâhárvuštállâm uđđâsis kyevti oho keejist.

Luámáttâh heivee meid atâštâš ucâmân.

## Jotkâtoimah

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

Čuávjumääigi já šoddâdem maŋa šoddâm šlundevuodâ tipšo- já palvâlemkuálus suáppoo páihálávt, já tast tiedetteh 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.