

Leäkku pue'rr da va'lljed vaajtösmäain, kää'tt pue'rmössân va'sttad tuu tobddmööžžid mâaimööžž mөөnni neä'ttel poddân, ij pâi tän poddsaz tobddmööžžääd.

Mâaimööžž čiččâm peei'v poddân

## 1. leäm pâsttam págsted 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 vuárddam 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 viártam taarbte'mmen jijjân, gu ää'sš liä möönnâm hue'neld

- kâ'l, tääu'jmössân
- kâ'l, máttmešt
- jiõm čuu't täujja
- jiõm ni kuä'ss

## 4. leäm leämmaš toskkšöövâm le'be pe'cclöövâm veä'rtää.

- ij, jiõm ni voo'ps
- jiõm-ba ni kuä'ss
- kâ'l, máttmešt
- kâ'l, leeigas täujja

## 5. leäm leämmaš pââlast le'be jättöövâm jeärbuž veä'rtää

- kâ'l, miâlggâd jiännai
- kâ'l máttmešt
- ij, jiõm nu'tt jiännai
- ij, jiõm ni voo'ps

## 6. ää'sš nárje muu ool

- kâ'l, tääu'jmössân jiôm leäkku pâsttam se'lvvned tōin ni voo'ps
- kâ'l, måttmi vuâra jiôm leäkku se'lvvnam tōin nu'tt puârast gu takainalla.
- ij, jäänmössân leäm se'lvvnam miâlggâd puârast
- ij, leäm se'lvvnam tōin seämma puârast gu še ouddâl

## 7. leäm leämmaš nu'tt vuõnnte'm, što mu'st liâ leämmaš näe'rvaiggâdvueõđ

- kâ'l tääu'jmössân
- kâ'l måttmi vuârai
- ij, jiôm čuu't täujja
- ij, jiôm ni voo'ps

## 8. leäm tobddâm jeällan pe'cclō'žžen le'be hue'nnen

- kâ'l tääu'jmössân
- kâ'l, miâlggâd täujja
- jiôm čuu't täujja
- ij, jiôm ni voo'ps

## 9. leäm leämmaš nu'tt vuõnnte'm, što leäm reäggääm

- kâ'l, tääu'jmössân
- kâ'l, miâlggâd täujja
- pâi måttmešt
- ij, jiôm ni kuä'ss

## 10. jorddmõš jiiijân pä'rttumšest lij puättam miõ'lle

- kâ'l miâlggâd täujja
- måttmešt
- ij-ba ni kuä'ss
- ij ni kuä'ss

Kõõčcmõõžžin 1,2 da 4 vä'stteemvaajtõsmäain ärvstâ'lle jeärggõõzzâst pââimõõzzâst vue'lmõ'sse ceäkkõõggin 0–3.

Kõõčcmõõžž 3 de 5-10 liâ ruâptad da tōid ärvstâ'lle jeärggõõzzâst pââimõõzzâst vue'lmõ'sse ceäkkõõggin 3–0.

EPDS-mittar praavum mähggan jânmmest, ij-ka tōn vuäžž täimmpäi'kksâjjsânji mu'tted.

Alggveärlaž 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.

## Siâssmõš EPDS- lomaakk âânnmõõžžâst

### Mii lij EPDS -lomakk?

EPDS -lomakk (Edinburgh Postnatal Depression Scale) lij ooudâsvikkum tobdsted da arvlõddâd va'stteei riisk vue'rddempoodd da šõddeem mâ'ŋŋlõžže määskmiõllvuõ'tte. Tõn vuäitt ââ'nned vie'kken miõlljiâllu da psyklõžže pue'rrvuäittmõ'sše koll'jee'ji vaiggâdvuõdi seullmõõžžâst da sagstõõllmõõžž jââ'dtummses miõlltiõrvâsvuõttâ'sšid.

EPDS -lomaakk systemaatlaž õ'nnevâlddmõš oudldâstt toi'mmjemplaan raajjmõõžž. Vue'rddempoodd da šõddeem-mâ'ŋŋlaž määskmiõllvuõd seullmõš juätkttââimaitää lij panneettlaž. Lij vääžnai fi'ttjed, što kõõččâmlomakk lij pâi pie'kk ceâlavuõttvue'jj arvlõddmõš da tõn õõlgtõs lij tâimmjed še sagstõõllâm vuâdđan. EPDS -lomaakkin jiâ tue'jjed määskmiõllvuõttdiagnoos.

### Kuä'ss EPDS -lomaakk â'nne?

Sagstõõl juõ'kk vuä'pstempääi'k vuâsttav'lddem- da dommjââttmõõžžâst vue'rddmen âârrai da suu pie'llkuei'min de šõddââm da suu pie'llkuei'mines miõlljiâllu koll'jee'jin aa'sšin da aaic puârri vuei'tlvaid määskmiõllvuõttoudldõõžid.

Uu'd EPDS -lomakk jeâнна de ečča teâuddemnalla vue'rddempoddân de neä'ttel âkksa siõ'me tiõrvâsvuõtt-ta'rkstummuš õhttvuõdâst, da taarbše'mmen mâ'ŋŋlubust o'dđdest. Se'lvvet vuõssmõs vuä'pstemjeällmõõžžâst piârri puõccâmhistor.

### EPDS -lomaakk teâuddmõš

EPDS -miõlljeäll-lomaakkâst liâ lââi aaišõõžž. Va'stteei va'lljad lomaakk aaišõõžžin tõn vaajtõsmââin, kââ'tt va'sttad pue'rmõssân suu tobddmõõžžid mââimõõžž mõõnni neä'ttel poddân. Pukid lâkka aaišõ'sse fe'rttai va'sttee.

Lomaakk jâânmõs ceâkldõsmie'rr lij 30. Kõõččmõõžžid ärvstâ'le puõ'ttinâlla:

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

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

### Puâdõõzzi tu'lkkõs

EPDS -lomaakk õhttsažceâkldõsmie'rr 10 le'be jâânab â'nne raajjan, kââ'tt čuä'jat vuei'tlvõ'žže määskmiõllvuõ'tte. Mõõn ââ'lab ceâkldõsmie'rr lij, tõn vuei'tlvânji puârraz kiârd määskmiõllvuõdâst. Pâ'jjel 13 ceâkldõõžž čuä'jat lõ'sses määskmiõllvuõd vuei'tlvažvuõ'tte.

Jeâ'nn da/le'be pie'llkuei'm vuä'pste tää'rkaž arvõ'sse dâhttar ârra, gu ceâlaiceâkldõsmie'rr lij 13 le'be jâânab. Tâ'l gu ceâkldõsmie'rr lij 10–12, râu'kke jie'nn le'be pie'llkuei'm teâudded EPDS -lomakk 2–4 neä'ttel se'st o'dđdest.

Tâ'l gu määskmiõllvuõttoudldõõžž liâ lââi'ves le'be ceâkldõsmie'rr lij 10–11, vuä'pstõspââi'kest kiddee vuâmmšõõžž määskmiõllvuõd ouddcõggmõ'sše (lijkkummuš, nââ'er, sosiaal'laž staan) de jâ'rjste psykososiaal'laž staan da taarbše'mmen dommvie'kk.

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

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

Snäätnaite'mes aa'sšin älgg raajjâd lomakkârvstõõllmõš o'dđdest kuei't neä'ttel kee'jjest.

Lomakk suâpp še tâskkasvuõđ seullmõ'sše.

### **Juätktâaim**

Tâ'l gu piârrjest liâ päärna, se'lwet še sij vue'jjeez ââ'neen ouddmiârkkân THL:est oudâsvikkum Päärna mainstemnalla – sagstõõllmõš. Vuâ'ppast taarbše'mmen hâiddu da jä'rjest domoi piârtuâjttuejjei vie'kk. Öhtsažtuâjj päärnažvuä'pstempaai'kin še lij vääžnai.

Vue'rddempoodd da šõddeem mä'ņglaž määskmiõllvuõđ hâidd- da kääzzkõsrääd suâ'ppe pääiklanji, da tõ'st teäđte vooudlaid täimmjee'jid da piârrjid.

Šõddeem mä'ņglaž määskmiõllvuõtt (lääddas).

### **Teättkääv:**

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.