

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

Maŋimuš 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 dohkkehuwon mángga riikkas, iige dan oaččo doaibmabáikki mielde rievdadit.

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.

Ávžžuhus EPDS-skovi geavaheamis

Mii lea EPDS-skovi?

EPDS-skovi (Edinburgh Postnatal Depression Scale) lea ráhkaduvvon fuobmát ja árvoštallat vástideaddji riskka šlundivuhtii, mii sáhtá boahit áhpehisvuođa áigge ja riegádahttima maŋŋá. Dan sáhtá geavahit veahkkin miellaláhkii ja psyhkalaš buresveadjimii laktáseaddji problemaid sevlemis ja ságastallama guoskkaheamis mielladearvasvuođaássiide.

EPDS-skovi systemáhtalaš geavahussii váldin eaktuda doaimmaplána ráhkadeami. Áhpehisvuođa áigásaš ja riegádahttima maŋŋá boahitán šlundivuođa sevlen almmá joatkkadoaimmaid haga lea eahpeetiikalaš. Lea dehálaš áddet, ahte gažaldatskovvi lea dušše oassi oppalašdili árvoštallamis ja dan dárkkuhussan lea doaimmat maiddá ságastallama vuodđun. EPDS-skoviin ii nappo bargojuvvo šlundivuodadiagnosa.

Goas EPDS-skovi geavahuvvo?

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

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

EPDS-skovi deavdin

EPDS-miellaláhkkeskovis 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 vánhén gillá šlundumis. Badjel 13 čuoggá čujuha lossa šlundivuođa vejolašvuhtii.

Eadni ja/dahje beallelaš rávvejuvvo dárkilut árvoštallamii 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 ovddalgihitii eastadeapmái (lihadeapmi, oadđin, sosiálalaš doarjja) sihke lágiduvvo psykososiálalaš doarjja ja dárbbu mielde ruovttuveahkki.

Gaskameare váttes šlundumis dikšunjovkui bovdejuvojit fárrui dearwasvuodaguovddáža spesiálabargit nugo ovdamearkan deprešuvdnadivššár dahje psykologa. Váttes šlundumat/deprešuvnnat dikšojuvvojit spesiálabuohccedikšumis.

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

Eahpečielga dáhpáhusain lea siva bargat skovveárvoštallama odđasit guovtte vahku geažes.

Skovi heive maddái átestusa sevlēmii.

Joatkkadoaimbijut

Juos bearrašis leat mánát, čielggat maddái sin dili geavahemiin ovdamearkan THL:s ovddiduvvon Lapset puheeksi - ságastallama. Lágit dárbbu mielde dikšui ja ordne ruoktut bearašbargi veahki. Maddái oktasašbargu mánnáravvehagain lea dehálaš.

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

Riegádahttima maŋŋá boahtán šlundivuolta (suomagillii).

Gáldut

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

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