

Var snäll och ringa in det alternativ som bäst stämmer överens med hur du känt dig under den senaste veckan, inte bara hur du mår idag.

Under de senaste sju dagarna

1. har jag kunnat skratta och se tillvaron från den ljusa sidan

- lika mycket som vanligt
- inte riktigt lika mycket som vanligt
- mycket mindre än vanligt
- inte alls

2. har jag glatt mig åt saker som ska hända

- lika mycket som vanligt
- något mindre än vanligt
- mycket mindre än vanligt
- nästan inte alls

3. har jag onödigt mycket lagt skulden på mig själv för att saker gått snett

- ja, för det mesta
- ja, ibland
- inte så ofta
- nej, aldrig

4. har jag varit ångestfylld eller orolig utan någon egentlig anledning

- nej, inte alls
- knappast alls
- ja, ibland
- ja, mycket ofta

5. har jag varit rädd eller ängslig utan någon egentlig anledning

- ja, ganska ofta
- ja, ibland
- nej, ganska sällan
- nej, inte alls

6. har det kört ihop sig för mig och blivit för mycket

- ja, för det mesta har jag inte kunnat ta itu med något alls
- ja, ibland har jag inte kunnat ta itu med saker lika bra som vanligt
- nej, för det mesta har jag kunnat ta itu med saker ganska bra
- nej, jag har kunnat ta itu med saker precis som vanligt

7. har jag känt mig så olycklig att jag har haft svårt att sova

- ja, för det mesta
- ja, ibland
- nej, inte så ofta
- nej, inte alls

8. har jag känt mig ledsen eller nere

- ja, för det mesta
- ja, ganska ofta
- inte så ofta
- nej, inte alls

9. har jag känt mig så olycklig att jag har gråtit

- ja, för det mesta
- ja, ganska ofta
- bara då och då
- nej, aldrig

10. har tankar om att göra mig själv illa förekommit

- ja, ganska ofta
- ja, ibland
- nästan aldrig
- nej, aldrig

I frågorna 1, 2 och 4 poängsätts svarsalternativen uppifrån och ner på skalan 0–3.

Frågorna 3 och 5–10 är omvända och poängsätts uppifrån och ner på skalan 3–0.

EPDS är validerad i flera länder och får inte ändras vid verksamhetsenheten.

Ursprunglig källa: 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.