

THE EDINBURGH POSTNATAL DEPRESSION SCALE (TRANSLATION – DUTCH)

Full name: _____ Date : _____

Hoe voelt u zich?

Aangezien u onlangs een baby heeft gehad willen wij graag weten hoe u zich nu voelt. Onderstreep aub het antwoord dat het beste beschrijft hoe u zich de laatste 7 dagen heeft gevoeld, niet alleen hoe u zich vandaag voelt. Hieronder volgt een voorbeeld:

Ik voel me gelukkig:

Ja, over het algemeen

Ja, soms

Nee, niet echt

Nee, helemaal niet

In dit geval zou uw antwoord betekenen: “Ik heb me soms gelukkig gevoeld in de afgelopen week.” Beantwoord aub de volgende vragen op dezelfde manier.

In de afgelopen 7 dagen

1. Ik heb kunnen lachen en de zonnige kant van de dingen kunnen inzien:

Zoveel als ik altijd kon

Niet zo veel nu als anders

Zeker niet zo veel nu als anders

Helemaal niet

2. Ik heb met plezier naar dingen uitgekeken:

Zoals altijd of meer

Wat minder dan ik gewend was

Absoluut minder dan ik gewend was

Nauwelijks

3. Ik heb mij zelf onnodig verwijten gemaakt als er iets fout ging:

Ja, heel vaak

Ja, soms

Niet erg vaak

Nee, nooit

4. Ik ben bang of bezorgd geweest zonder dat er een aanleiding was:

Nee, helemaal niet

Nauwelijks

Ja, soms

Ja, zeer vaak

5. Ik reageerde schrikachtig of paniekerig zonder echt goede reden:
Ja, tamelijk vaak
Ja, soms
Nee, niet vaak
Nooit
6. De dingen groeiden me boven het hoofd:
Ja, meestal was ik er niet tegen opgewassen
Ja, soms was ik minder goed tegen dingen opgewassen dan anders
Nee, meestal kon ik de dingen erg goed aan
Nee, ik kon alles even goed aan als anders
7. Ik voelde me zo ongelukkig dat ik er bijna niet van kon slapen:
Ja, meestal
Ja, soms
Niet vaak
Helemaal niet
8. Ik voelde me somber en beroerd:
Ja, bijna steeds
Ja, tamelijk vaak
Niet erg vaak
Nee, helemaal niet
9. Ik was zo ongelukkig dat ik heb zitten huilen:
Ja, heel vaak
Ja, tamelijk vaak
Alleen af en toe
Nee, nooit
10. Ik heb eraan gedacht om mezelf iets aan te doen:
Ja, tamelijk vaak
Soms
Nauwelijks
Nooit