

Kárten 6 vahku maññil riegeádeami  
10 jearaldaga

Kartlegging 6 uker etter fødsel  
10 spørsmål



EPDS		6 VAHKKU 6 UKER	
Dáhton: Dato:	Máná ahki: Barnets alder:	Gallát mánná: Barn nr.:	Du ahki: Din alder:

Don leat aitto ožžon máná, ja dan dihte háliidit mii diehtit movt duinna mánná. Vállje dan vástádusa mii heive buoremusat dasa movt don leat dovdan daid mañemus 7 beavvi, iige dušše movt juste odne dovddat.

Čuovvovaš jearaldagat gustojit daid 7 mañemus beivviide: (dá oainnat ovdamearkka)

Siden du nylig har fått barn, vil vi gjerne vite hvordan du har det. Vær så snill og sett strek under det svaret som stemmer mest overens med hvordan du har følt deg i løpet av de siste 7 dagene, ikke bare hvordan du føler deg i dag.

Følgende spørsmål gjelder de siste 7 dagene: ( Her er et eksempel, som allerede er fylt ut)

Mun lean dovdan iežan lihkolažžan  Jeg har følt meg lykkelig:		Jua, čađat Ja, hele tiden
	V	Jua, eanas áiggi Ja, for det meste
		Ii nu dávjá Ikke særlig ofte
		In obanassinge Nei, ikke i det hele tatt

Dát mearkkaša “Mun lean dovdan iežan lihkolažžan meastta olles áiggi” dan mañemus vahkku. Vástit min jearaldagaid dán vuogi mielde.  Dette betyr: ”Jeg har følt meg lykkelig nesten hele tiden” i løpet av uken som gikk. Vær snill å fylle ut de andre spørsmålene på samme måte.
--

1.	Leat go mañemus 7 beavvi sáhtán boagustit ja oaidnit dilálašvuodaid suohttasin?  Har du siste 7 dager kunnet le og se det komiske i en situasjon?		Seammá ollu go dábálaččat Like mye som vanlig
			Ii nu ollu go dábálaččat Ikke riktig så mye som jeg pleier
			Čielgasit unnit go dábálaččat Klart mindre enn jeg pleier
			In obanassinge Ikke i det hele tatt
2.	Leat go mañemus 7 beavvi illudan juogamasa mii galgá dáhpáhuvat?  Har du siste 7 dager gledet deg til ting som skulle skje?		Seammá ollu go dábálaččat Like mye som vanlig
			Unnit go dábálaččat Noe mindre enn jeg pleier
			Čielgasit unnit go dábálaččat Klart mindre enn jeg pleier
			In balljo obanassinge Nesten ikke i det hele tatt

3.	Leat go maŋemus 7 beaivvi iežat sivahallan go juoga manai boastut, vaikko ii lean du sivva?  Har du siste 7 dager bebreidet deg selv uten grunn når noe gikk galt?		Jua, meastta čadat Ja, nesten hele tiden
			Jua, muhtomiin Ja, av og til
			Ii beare dávjá gal Ikke særlig ofte
			In goassege Nei, aldri
4.	Leat go 7 maŋemus beaivvi dovdan miellaráfehisvuoda dahje fuolastuvvan vaikko ii leat makkárge vuodđu dan dahkat?  Har du siste 7 dager vært nervøs eller bekymret uten grunn?		In fal Nei, slett ikke
			In balljo goassege Nesten aldri
			Jua, muhtomiin Ja, i blant
			Jua, hui dávjá Ja, veldig ofte
5.	Leat go 7 maŋemus beaivvi ballán dahje headástuvvan duššiid dihte?  Har du siste 7 dager vært redd eller fått panikk uten grunn?		Jua, mángii Ja, svært ofte
			Jua, muhtomiin Ja, noen ganger
			Hárve Sjelden
			In goassege Nei, aldri
6.	Leat go 7 maŋemus beaivvi dovdan ahte it šat nagot?  Har du siste 7 dager følt at det har blitt for mye for deg?		Jua, in leat nagodan bargat maidege Ja, jeg har stortsett ikke fungert i det hele tatt
			Jua, muhtomin in lea nagodan doaimmat nu movt dábálaččat Ja, iblant har jeg ikke klart å fungere som jeg pleier
			In, eanas áigge lean birgen bures Nei, for det meste har jeg klart meg bra
			In, lean birgen bures Nei, jeg har klart meg like bra som vanlig
7.	Lea go dus 7 maŋemus beaivvi leamaš nu váivi ahte lea leamaš váttis oazžut nahkkáriid?  Har du siste 7 dager vært så ulykkelig at du har hatt vanskelig med å sove?		Jua, eanas áiggi Ja, for det meste
			Jua, muhtomin Ja, iblant
			Ii nu dávjá gal Ikke særlig ofte
			Ii obanassinge Nei, ikke i det hele tatt

8.	Leat go 7 maŋemus beaivvi leamaš váivvis dahje lihkoheapmen?  Har du siste 7 dager følt deg nedfor eller ulykkelig?		Jua, eanas áiggi Ja, det meste av tiden
			Jua, oalle dávjá Ja, ganske ofte
			Ii nu dávjá Ikke særlig ofte
			In obanassinge Nei, ikke i det hele tatt
9.	Leat go 7 maŋemus beaivvi leamaš nu váivvis ahte leat čirron?  Har du siste 7 dager vært så ulykkelig at du har grått?		Jua, meastta čađat Ja, nesten hele tiden
			Jua, hui dávjá Ja, veldig ofte
			Jua, lea gal dáhpáhuvván Ja, det har skjedd iblant
			In fal Nei, aldri
10.	Leat go 7 maŋemus beaivvi jurdilan ahte bávččagahttit iežat?  Har tanken på å skade deg selv streifet deg de siste 7 dagene?		Jua, oalle dávjá Ja, nokså ofte
			Jua, muhtomin Ja, av og til
			Jua, oktii Ja, så vidt
			In goassege Aldri

Malin Eberhard-Gran

Kilde: Cox J L, Holden JM, Sagovsky r.(1987) Detection of postnatal depression: development of the 10-item Edinburgh Pstnatal depression Scala. British Journal of Psychiatry: 150: 782-286.

Sámegillii: Guovdageainnu suohkan

Samisk: Kautokeino kommune