

XÉT NGHIỆM HỘI CHỨNG TRẦM CẢM SAU KHI SANH EDINBURGH (EPDS)

HỌ TÊN: _____	NGÀY: _____
SỐ TUẦN THAI: _____	(hoặc là) TUỔI CỦA EM BÉ: _____

Vì quý vị đang có thai hay vừa sinh cháu bé, nên chúng tôi muốn biết quý vị cảm thấy thế nào. Xin **ĐÁNH DẤU “X”** (☒) bên cạnh câu trả lời nào phù hợp nhất với cảm giác của quý vị **TRONG 7 NGÀY QUA** – *không phải chỉ hôm nay mà thôi*. Trả lời hết 10 câu và cộng tổng số các điểm nằm bên phải của câu trả lời. Đây là xét nghiệm sàng lọc, không phải là định bệnh. Nếu cảm thấy có gì không phải, *nói chuyện với Bác Sĩ của quý vị, cho dù tổng số điểm là bao nhiêu*.

Sau đây là một thí dụ của một câu hỏi đã được trả lời:

Tôi cảm thấy vui vẻ:

- 0 Vâng, mọi lúc
- 1 Vâng, hầu hết mọi lúc
- 2 Không, không thường xuyên
- 3 Không, không lúc nào vui

Câu trả lời trên có nghĩa là: “Hầu như lúc nào tôi cũng cảm thấy vui vẻ trong suốt tuần qua”.
Xin quý vị trả lời những câu hỏi dưới đây theo cách chỉ dẫn trên.

TRONG 7 NGÀY QUA:

- | | |
|---|---|
| <p>1. Tôi có thể cười và thấy được phần hài hước của câu chuyện</p> <ul style="list-style-type: none"> 0 <input type="checkbox"/> Vẫn như trước 1 <input type="checkbox"/> Bây giờ không có nhiều 2 <input type="checkbox"/> Chắc chắn bây giờ không có nhiều 3 <input type="checkbox"/> Không lúc nào cả <p>2. Tôi có thể hướng vào tương lai với niềm hân hoan</p> <ul style="list-style-type: none"> 0 <input type="checkbox"/> Vẫn như trước 1 <input type="checkbox"/> Hơi ít hơn trước 2 <input type="checkbox"/> Chắc chắn là ít hơn trước 3 <input type="checkbox"/> Gần như không có <p>*3. Tôi tự trách mình một cách không cần thiết khi chuyện xảy ra không được như ý</p> <ul style="list-style-type: none"> 3 <input type="checkbox"/> Vâng, rất thường xuyên 2 <input type="checkbox"/> Vâng, thỉnh thoảng 1 <input type="checkbox"/> Không thường xuyên lắm 0 <input type="checkbox"/> Không bao giờ <p>4. Tôi có cảm thấy không yên tâm hay lo sợ một cách vô lý</p> <ul style="list-style-type: none"> 0 <input type="checkbox"/> Không, không bao giờ 1 <input type="checkbox"/> Rất hiếm 2 <input type="checkbox"/> Vâng, thỉnh thoảng 4 <input type="checkbox"/> Vâng, rất thường xuyên <p>*5. Tôi cảm thấy sợ sệt hay hoảng hốt một cách vô lý</p> <ul style="list-style-type: none"> 3 <input type="checkbox"/> Vâng, nhiều lắm 2 <input type="checkbox"/> Vâng, đôi khi 1 <input type="checkbox"/> Không, không nhiều 0 <input type="checkbox"/> Không, không khi nào | <p>*6. Mọi việc xảy ra đều quá sức chịu đựng của tôi</p> <ul style="list-style-type: none"> 3 <input type="checkbox"/> Vâng, thường xuyên tôi không thể đương đầu được 2 <input type="checkbox"/> Vâng, thỉnh thoảng tôi không thể đương đầu được như mọi khi 1 <input type="checkbox"/> Không, tôi thường xuyên có thể đương đầu được 0 <input type="checkbox"/> Không, tôi vẫn đương đầu giải quyết công việc như thường <p>*7. Tôi có cảm giác buồn đến mức khó ngủ không</p> <ul style="list-style-type: none"> 3 <input type="checkbox"/> Vâng, rất thường xuyên 2 <input type="checkbox"/> Vâng, thỉnh thoảng 1 <input type="checkbox"/> Không, không thường lắm 0 <input type="checkbox"/> Không, không khi nào <p>*8. Tôi cảm thấy buồn hay khổ sở</p> <ul style="list-style-type: none"> 3 <input type="checkbox"/> Vâng, hầu hết mọi lúc 2 <input type="checkbox"/> Vâng, rất thường 1 <input type="checkbox"/> Không thường lắm 0 <input type="checkbox"/> Không khi nào <p>*9. Tôi quá u buồn đến độ thường hay khóc</p> <ul style="list-style-type: none"> 3 <input type="checkbox"/> Vâng, hầu hết mọi lúc 2 <input type="checkbox"/> Vâng, rất thường 1 <input type="checkbox"/> Chỉ thỉnh thoảng 0 <input type="checkbox"/> Không, không khi nào <p>*10. Tôi đã từng có ý nghĩ tự tử</p> <ul style="list-style-type: none"> 3 <input type="checkbox"/> Vâng, rất thường 2 <input type="checkbox"/> Đôi khi 1 <input type="checkbox"/> Gần như không có 0 <input type="checkbox"/> Không khi nào |
|---|---|

Tổng số điểm:

EDINBURGH POSTNATAL DEPRESSION SCALE (EPDS)

The EPDS was developed for screening postpartum women in outpatient, home visiting settings, or at the 6–8 week postpartum examination. It has been utilized among numerous populations including U.S. women and Spanish speaking women in other countries. The EPDS consists of 10 questions. The test can usually be completed in less than 5 minutes. Responses are scored 0, 1, 2, or 3 according to increased severity of the symptom. Items marked with an asterisk (*) are reverse scored (i.e., 3, 2, 1, and 0). The total score is determined by adding together the scores for each of the 10 items.

Validation studies have utilized various threshold scores in determining which women were positive and in need of referral. Cut-off scores ranged from 9 to 13 points. **Therefore, to err on safety's side, a woman scoring 9 or more points or indicating any suicidal ideation – that is she scores 1 or higher on question #10 – should be referred immediately for follow-up.** Even if a woman scores less than 9, if the clinician feels the client is suffering from depression, an appropriate referral should be made. The EPDS is only a screening tool. It does not diagnose depression – that is done by appropriately licensed health care personnel. Users may reproduce the scale without permission providing the copyright is respected by quoting the names of the authors, title and the source of the paper in all reproduced copies.

Instructions for Users

1. The mother is asked to underline 1 of 4 possible responses that comes the closest to how she has been feeling the previous 7 days.
2. All 10 items must be completed.
3. Care should be taken to avoid the possibility of the mother discussing her answers with others.
4. The mother should complete the scale herself, unless she has limited English or has difficulty with reading.