

Datum _____

Edinburgh-Postnatal-Depression-Scale EPDS (Italiano)

Befindlichkeitsbogen (EPDS)

Lei di recente ha avuto un bambino. Ci piacerebbe sapere come si è sentita nell'ultima settimana. La preghiamo di sottolineare la risposta che meglio descrive come si è sentita nei sette giorni appena trascorsi e non soltanto come si sente oggi.

Nei sette giorni appena trascorsi...

So fühlte ich mich während der letzten Woche:

1. Nei sette giorni appena trascorsi sono stata capace di ridere e di vedere il lato comico delle cose

Ich konnte lachen und das Leben von der heiteren Seite sehen:

Come al solito	(Genauso oft wie früher)	☐ 0
Un po' meno del solito	(Nicht ganz so oft wie früher)	☐ 1
Decisamente meno del solito	(Eher weniger als früher)	☐ 2
Per niente	(Überhaupt nie)	☐ 3

2. Nei sette giorni appena trascorsi ho pregustato con piacere le cose

Es gab vieles, auf das ich mich freute:

Come al solito	(So oft wie früher)	☐ 0
Un po' meno del solito	(Eher weniger als früher)	☐ 1
Decisamente meno del solito	(Viel seltener als früher)	☐ 2
A mala pena	(Fast gar nicht)	☐ 3

3. Nei sette giorni appena trascorsi ho dato inutilmente la colpa a me stessa quando le cose sono andate male

Ich habe mich unberechtigterweise Weise schuldig gefühlt, wenn etwas danebenging:

Sì, il più delle volte	(Ja, sehr oft)	☐ 3
Sì, qualche volta	(Ja, manchmal)	☐ 2
Non molto spesso	(Nicht sehr oft)	☐ 1
No, mai	(Nein, nie)	☐ 0

4. Nei sette giorni appena trascorsi sono stata ansiosa o preoccupata senza una valida ragione

Ich war ängstlich und machte mir unnötige Sorgen:

No, per niente	(Nein, nie)	☐ 0
Quasi mai	(Ganz selten)	☐ 1
Sì, talvolta	(Ja, manchmal)	☐ 2
Sì, spesso	(Ja, sehr oft)	☐ 3

5. Nei sette giorni appena trascorsi ho provato paura o sono stata in preda al panico senza una valida ragione

Ich fühlte mich verängstigt und wurde panisch ohne wirklichen Grund:

Sì quasi sempre	(Ja, ziemlich oft)	☐ 3
Sì, talvolta	(Ja, manchmal)	☐ 2
No, non molto spesso	(Nein, fast nie)	☐ 1
Mai	(Nein, überhaupt nie)	☐ 0

6. Nei sette giorni appena trascorsi le cose mi hanno causato eccessiva preoccupazione

Mir ist alles zu viel geworden:

- | | |
|--|----------------------------|
| Sì, il più delle volte non sono stata capace di affrontarle
(Ja, ich wusste mir überhaupt nicht mehr zu helfen) | ☐ 3 |
| Sì, qualche volta non sono stata capace di affrontarle come sempre
(Ja, ich wusste mir manchmal überhaupt nicht mehr zu helfen) | ☐ 2 |
| No, il più delle volte le ho affrontate abbastanza bene
(Nein, ich wusste mir meistens zu helfen) | ☐ 1 |
| No, le ho affrontate bene come sempre
(Nein, ich konnte alles so gut wie immer bewältigen) | ☐ 0 |

7. Nei sette giorni appena trascorsi sono stata così infelice che ho avuto difficoltà a dormire

Ich war so unglücklich, dass ich kaum schlafen konnte:

- | | |
|--|----------------------------|
| Sì, il più delle volte
(Ja, fast immer) | ☐ 3 |
| Sì, qualche volta
(Ja, manchmal) | ☐ 2 |
| Non molto spesso
(Nein, nicht sehr oft) | ☐ 1 |
| No, per nulla
(Nein, nie) | ☐ 0 |

8. Nei sette giorni appena trascorsi mi sono sentita triste o avvilita

Ich war traurig und fühlte mich elend:

- | | |
|--|----------------------------|
| Sì, per la maggior parte del tempo
(Ja, sehr oft) | ☐ 3 |
| Sì, abbastanza spesso
(Ja, ziemlich oft) | ☐ 2 |
| Solo occasionalmente
(Nein, nicht sehr oft) | ☐ 1 |
| No, mai
(Nein, nie) | ☐ 0 |

9. Nei sette giorni appena trascorsi sono stata così infelice che ho pianto

Ich war so unglücklich, dass ich weinen musste:

- | | |
|---|----------------------------|
| Sì, per la maggior parte del tempo
(Ja, sehr oft) | ☐ 3 |
| Sì, abbastanza spesso
(Ja, ziemlich oft) | ☐ 2 |
| seulement de temps en temps
(Nein, nicht sehr oft) | ☐ 1 |
| Non, jamais
(Nein, nie) | ☐ 0 |

10. Nei sette giorni appena trascorsi il m'est arrivé de penser à me faire du mal

Gelegentlich kam mir der Gedanke, mir etwas anzutun:

- | | |
|------------------------------------|----------------------------|
| Sì, abbastanza spesso
(Ja, oft) | ☐ 3 |
| Qualche volta
(Manchmal) | ☐ 2 |
| Quasi mai
(Selten) | ☐ 1 |
| Mai
(Nein, nie) | ☐ 0 |

Gesamtscore: _____

- | | |
|---------|--------------------------|
| 0 - 9 | ☐ |
| 10 - 12 | ☐ |
| >12 | ☐ |

© Carpinello, B., Pariente, C. M., Serri, F., et al. (1997). Validation of the Edinburgh Postnatal Depression Scale in Italy. Journal of Psychosomatic Obstetrics and Gynaecology, 18, pp 280-185