

Datum \_\_\_\_\_

## Edinburgh-Postnatal-Depression-Scale EPDS (Dutch)

Befindlichkeitsbogen (EPDS)

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.

### In de afgelopen 7 dagen ...

So fühlte ich mich während der letzten Woche:

#### 1. In de afgelopen 7 dagen ik heb kunnen lachen en de zonnige kant van de dingen kunnen inzien

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

- |                                  |                                |                            |
|----------------------------------|--------------------------------|----------------------------|
| Zoveel als ik altijd kon         | (Genauso oft wie früher)       | <input type="checkbox"/> 0 |
| Niet zo veel nu als anders       | (Nicht ganz so oft wie früher) | <input type="checkbox"/> 1 |
| Zeker niet zo veel nu als anders | (Eher weniger als früher)      | <input type="checkbox"/> 2 |
| Helemaal niet                    | (Überhaupt nie)                | <input type="checkbox"/> 3 |

#### 2. In de afgelopen 7 dagen ik heb met plezier naar dingen uitgekeken

Es gab vieles, auf das ich mich freute:

- |                                   |                            |                            |
|-----------------------------------|----------------------------|----------------------------|
| Zoals altijd of meer              | (So oft wie früher)        | <input type="checkbox"/> 0 |
| Wat minder dan ik gewend was      | (Eher weniger als früher)  | <input type="checkbox"/> 1 |
| Absoluut minder dan ik gewend was | (Viel seltener als früher) | <input type="checkbox"/> 2 |
| Nauwelijks                        | (Fast gar nicht)           | <input type="checkbox"/> 3 |

#### 3. In de afgelopen 7 dagen ik heb mezelf onnodig verwijten gemaakt als er iets fout ging

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

- |               |                  |                            |
|---------------|------------------|----------------------------|
| Ja, heel vaak | (Ja, sehr oft)   | <input type="checkbox"/> 3 |
| Ja, soms      | (Ja, manchmal)   | <input type="checkbox"/> 2 |
| Niet erg vaak | (Nicht sehr oft) | <input type="checkbox"/> 1 |
| Nee, nooit    | (Nein, nie)      | <input type="checkbox"/> 0 |

#### 4. In de afgelopen 7 dagen k ben bang of bezorgd geweest zonder dat er een aanleiding was

Ich war ängstlich und machte mir unnötige Sorgen:

- |                    |                |                            |
|--------------------|----------------|----------------------------|
| Nee, helemaal niet | (Nein, nie)    | <input type="checkbox"/> 0 |
| Nauwelijks         | (Ganz selten)  | <input type="checkbox"/> 1 |
| Ja, soms           | (Ja, manchmal) | <input type="checkbox"/> 2 |
| Ja, zeer vaak      | (Ja, sehr oft) | <input type="checkbox"/> 3 |

#### 5. In de afgelopen 7 dagen ik reageerde schrikachtig of paniekerig zonder echt goede reden

Ich fühlte mich verängstigt und wurde panisch ohne wirklichen Grund:

- |                   |                       |                            |
|-------------------|-----------------------|----------------------------|
| Ja, tamelijk vaak | (Ja, ziemlich oft)    | <input type="checkbox"/> 3 |
| Ja, soms          | (Ja, manchmal)        | <input type="checkbox"/> 2 |
| Nee, niet vaak    | (Nein, fast nie)      | <input type="checkbox"/> 1 |
| Nooit             | (Nein, überhaupt nie) | <input type="checkbox"/> 0 |

## 6. In de afgelopen 7 dagen de dingen groeiden me boven het hoofd

Mir ist alles zu viel geworden:

- Ja, meestal was ik er niet tegen opgewassen  3  
(Ja, ich wusste mir überhaupt nicht mehr zu helfen)
- Ja, soms was ik minder goed tegen dingen opgewassen dan anders  2  
(Ja, ich wusste mir manchmal überhaupt nicht mehr zu helfen)
- Nee, meestal kon ik de dingen erg goed aan  1  
(Nein, ich wusste mir meistens zu helfen)
- Nee, ik kon alles even goed aan als anders  0  
(Nein, ich konnte alles so gut wie immer bewältigen)

## 7. In de afgelopen 7 dagen ik voelde me zo ongelukkig dat ik er bijna niet van kon slapen

Ich war so unglücklich, dass ich kaum schlafen konnte:

- Ja, meestal (Ja, fast immer)  3
- Ja, soms (Ja, manchmal)  2
- Niet vaak (Nein, nicht sehr oft)  1
- Helemaal niet (Nein, nie)  0

## 8. In de afgelopen 7 dagen ik voelde me somber en beroerd

Ich war traurig und fühlte mich elend:

- Ja, bijna steeds (Ja, sehr oft)  3
- Ja, tamelijk vaak (Ja, ziemlich oft)  2
- Niet erg vaak (Nein, nicht sehr oft)  1
- Nee, helemaal niet (Nein, nie)  0

## 9. In de afgelopen 7 dagen ik was zo ongelukkig dat ik heb zitten huilen

Ich war so unglücklich, dass ich weinen musste:

- Ja, heel vaak (Ja, sehr oft)  3
- Ja, tamelijk vaak (Ja, ziemlich oft)  2
- Alleen af en toe (Nein, nicht sehr oft)  1
- Nee, nooit (Nein, nie)  0

## 10. In de afgelopen 7 dagen ik heb eraan gedacht om mezelf iets aan te doen

Gelegentlich kam mir der Gedanke, mir etwas anzutun:

- Ja, tamelijk vaak (Ja, oft)  3
- Soms (Manchmal)  2
- Nauwelijks (Selten)  1
- Nooit (Nein, nie)  0

**Gesamtsscore:** \_\_\_\_\_

- 0 - 9
- 10 - 12
- >12

© Bron: Cox, J.L., Holden, J.M., and Sagovsky, R. 1987. Detection of postnatal depression: Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. British Journal of Psychiatry 150:782-786