



Spørgeskema Edinburgh og
Gotland-skalaen

Sundhedstjenesten

Edinburgh skemaet

Du eller din partner har født for nogle måneder siden. De følgende 10 spørgsmål skal belyse, hvordan du har haft det i løbet af de sidste 7 dage – og altså ikke blot i dag.

Markér ud for nummeret ved det svar du synes passer bedst på spørgsmålet.

1. Kunnet le, og se tingene fra den humoristiske side?

- I samme omfang som før
- Ikke helt som før
- Bestemt ikke så meget som jeg plejer
- Overhovedet ikke

2. Kunne se frem til ting med glæde?

- I samme omfang som før
- Ikke helt som før
- Bestemt ikke så meget som jeg plejer
- Overhovedet ikke

3. Unødigt bebrejdet mig selv, når ting ikke gik som de skulle?

- Ja, det meste af tiden
- Ja, somme tider
- Ikke særligt ofte
- Overhovedet ikke

4. Været anspændt og bekymret uden nogen særlig grund?

- Nej, overhovedet ikke
- Næsten aldrig
- Ja, af og til
- Ja, meget ofte

5. Følt mig angst eller panikslagen uden nogen særlig grund?

- Ja, ofte
- Ja, af og til
- Nej, næsten ikke
- Nej, overhovedet ikke

6. Følt at tingene er vokset mig over hovedet?

- Ja, det meste af tiden, kan jeg ikke klare problemerne
- Ja, af og til kan jeg ikke klare problemerne
- Ja, men det meste af tiden har jeg klaret det som jeg plejer
- Nej, jeg klarer mig så godt, som jeg plejer

7. Været så ked af det, at jeg har haft svært ved at sove?

- Ja, meget ofte
- Ja, af og til
- Næsten ikke
- Nej, overhovedet ikke

8. Jeg har følt mig trist eller elendig til mode?

- Ja, for det meste
- Ja, temmelig ofte
- Næsten ikke
- Nej, overhovedet ikke

9. Været så ulykkelig, at jeg har grædt?

- Ja, for det meste
- Ja, temmelig ofte
- Næsten ikke
- Nej, overhovedet ikke

10. Tænkt på at gøre skade på mig selv?

- Ja, temmelig ofte
- Ja, af og til
- Næsten aldrig
- Nej, aldrig

I alt: _____

Point til brug for Edinburgh skemaet:

- Point 0 – 7: En score mellem 0 – 7 vurderes i sammenhæng med den efterfølgende dialog oftest som udtryk for generel psykisk trivsel
- Point 8 – 10: En score mellem 8 – 10 vurderes som udtryk for behov for yderligere støtte til at få psykisk trivsel. Der kan tilbydes et par behovsbesøg af sundhedsplejersken med udgangspunkt i den pågældendes behov for støtte. Det anbefales at gentage screeningen efter 1-2 uger.
- Point 11 – 30: En score på 11 og derover er oftest udtryk for en større belastningsgrad, der bør udfoldes og vurderes ved egen læge eller psykolog. Sundhedsplejersken er sideløbende en støtte i familien og har fokus på tilknytning, bonding og mestring. Hvis der ikke henvises direkte til læge eller psykolog, bør screening gentages efter 1-2 uger.

Gotland-skalaen til vurdering af depression

Har du selv, eller andre **i løbet af den sidste måned** bemærket, at du opfører dig anderledes end du plejer, og i givet fald på hvilken måde? (sæt kryds)

	Slet ikke	Til en vis grad	Passer meget godt	I høj grad
1. Lavere stresstærskel/ mere stresset end du plejer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Mere aggressiv, udadreagerende, besvær med selvkontrol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Følelse af udbrændthed og tomhed	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Konstant, uforklarlig træthed	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Mere irriteret, rastløs og frustreret	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Besvær med at træffe almindelige beslutninger i hverdagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Slet Ikke	Til en vis grad	Passer meget godt	I høj grad
7. Søvnforstyrrelser: Sover for meget/før lidt/ uroeligt, besvær med at falde i søvn/vågner tidligt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Især om morgenen at have en følelse af uro/ ængstelse/ubehag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Overforbrug af alkohol og piller for at opnå en be- roligende og afslappende virkning. At du er overaktiv eller at du afreagerer ved at arbejde hårdt og rastløst, jogge eller dyrke anden form for idræt, spise for meget eller for lidt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Føler du, at din opførsel er ændret på en sådan måde at hverken du eller andre kan genkende dig, og at du er svær at have med at gøre?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Har du følt dig eller har andre opfattet dig som dyster, negativ eller præget af håbløshed hvor alt ser sort ud?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Slet Ikke vis	Til en vis grad	Passer meget godt	I høj grad
12. Har du selv eller andre bemærket, at du har større tendens til selvmedlidenhed, til at være klagende eller til at virke "ynkelig"?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Er der i din biologiske familie tendens til misbrug, depression/nedtrykthed, forsøg på selvmord eller tilbøjelighed til en adfærd der indebærer fare?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Points:

0 - 13 = Ingen tegn på depression

14 - 26 = Depression mulig

27 - 39 = Tydelige tegn på depression

Sæt kryds nedenfor, hvis der er udsagn, der passer noget eller meget på dig:

Jeg føler mig låst fast
Jeg trækker mig fra min familie
Jeg vil helst være alene
Jeg føler ikke, jeg lever op til mit ansvar
Der er ikke længere noget, jeg synes, er spændende
Jeg oplever det meget krævende at være sammen med min familie
Jeg synes det er nemmest at klare situationen ved at jeg kaster mig over noget arbejde
Det er svært at fortælle til nogen, hvordan jeg har det
Jeg synes, at jeg må klare mine problemer selv

For nyblevne forældre

Jeg synes mit barn er meget krævende
Jeg har svært ved at trøste mit barn
Jeg tænker indimellem at jeg har fortrudt at få barn
Jeg har rigtig god kontakt med mit barn

Hvordan tænker du om dig selv som forældre?

Meget god
God
Ikke så god
Slet ikke god

For gravide/vordende forældre:

Hvordan tænker du om dit barn, der er på vej?

Jeg tror det vil være meget krævende
Jeg tror det kan blive svært at trøste mit barn
Jeg tænker indimellem, at jeg fortryder at vente barn
Jeg tror jeg får rigtig god kontakt med mit barn

Hvordan forestiller du dig selv som forældre?

Meget god
God
Ikke så god
Slet ikke god

www.sundhedstjenesten-egedal.dk



Egedal Kommune
Dronning Dagmars Vej 200
3650 Ølstykke