

EPDS (Edinburgh Postpartum Depressietest)

Kies het gevoel dat het beste aangeeft hoe je je in de afgelopen 7 dagen hebt gevoeld

1. Ik heb kunnen lachen en de zonnige kant van de dingen kunnen inzien:

- a zoveel als ik altijd kon
- b niet zo veel als anders
- c zeker niet zo veel als anders
- d helemaal niet

2. Ik heb met plezier naar dingen uitgekeken:

- a zoals altijd
- b wat minder dan ik gewend was
- c absoluut minder dan ik gewend was
- d nauwelijks

3. Ik heb mijzelf onnodig verwijten gemaakt als er iets fout ging:

- a ja, heel vaak
- b ja, soms
- c niet erg vaak
- d nee, nooit

4. Ik ben bang of bezorgd geweest zonder dat er een aanleiding was:

- a nee, helemaal niet
- b nauwelijks
- c ja, soms
- d ja, zeer vaak

5. Ik reageerde schrikachtig of paniekerig zonder echt goede reden:

- a ja, tamelijk vaak
- b ja, soms
- c nee, niet vaak
- d nooit

6. De dingen groeiden me boven het hoofd:

- a ja, meestal was ik er niet tegen opgewassen
- b ja, soms was ik minder goed tegen dingen opgewassen dan anders
- c nee, meestal kon ik de dingen goed aan
- d nee, ik kon alles even goed aan als anders

7. Ik voelde me zo ongelukkig dat ik er bijna niet van kon slapen:

- a ja, meestal
- b ja, soms
- c niet vaak
- d helemaal niet

8. Ik voelde me somber en beroerd:

- a ja, bijna steeds
- b ja, tamelijk vaak
- c niet erg vaak
- d nee, helemaal niet

ga door met vraag 9 →

9. Ik was zo ongelukkig dat ik heb zitten huilen:

- a ja, heel vaak
- b ja, tamelijk vaak
- c niet erg vaak
- d nee, helemaal niet

10. Ik heb er aan gedacht om mezelf iets aan te doen:

- a ja, tamelijk vaak
- b soms
- c nauwelijks
- d nooit

Puntentelling

Bij de vragen 1, 2 en 4

- a 0 punten
- b 1 punt
- c 2 punten
- d 3 punten

Bij de vragen 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10

- a 3 punten
- b 2 punten
- c 1 punt
- d 0 punten

score minder dan 9

Valt binnen de normaalwaarden. Je kunt je sombere gevoelens te lijf met dit boek.

score tussen de 9-12 punten

Je kunt met dit boek aan de slag, maar herhaal de test na twee tot vier weken. Is je score dan nog hetzelfde of scoor je hoger (bijvoorbeeld eerst 9 punten en een maand later 11 punten), neem dan contact op met je huisarts en laat de ingevulde test zien.

score meer dan 12

Je hebt waarschijnlijk extra begeleiding nodig. Neem contact op met je huisarts en laat de ingevulde test zien. Wanneer je bij vraag 10 antwoord a of b hebt ingevuld, maak dan meteen een afspraak met je huisarts en neem de ingevulde test mee.