

**Edinburgh Postnatal Depressions Scale EPDS
(Translation Filipino/Tagalog - not validated)***

Kumusta na ang iyong pakiramdam?

Sa dahilang ikaw ay nanganak kamakailan lamang, nais naming malaman kung ano ang iyong pakiramdam sa ngayon. Mangyari lamang na guhitan ang sagot na pinakamalapit sa iyong naramdaman sa nakaraang 7 araw, hindi lamang ang iyong nararamdaman sa ngayon.

Sa nakaraang 7 araw ...

	Points
1. ... Nagawa kong tumawa at nakita ko ang nakakatuwang bahagi ng mga bagay.	
<input type="checkbox"/> Kasing dalas ng palagi kong ginagawa.....	0
<input type="checkbox"/> Hindi na gaano kadalas sa ngayon	1
<input type="checkbox"/> Talagang hindi na gaano kadalas sa ngayon	2
<input type="checkbox"/> Hindi ni minsan	3
2. ... Umaasa ako na masisiyahan sa mga bagay.	
<input type="checkbox"/> Kasing dalas ng dati kong ginagawa.....	0
<input type="checkbox"/> Hindi na gaano kadalas katulad ng dati kong ginagawa.....	1
<input type="checkbox"/> Talagang di na gaano kadalas katulad ng dati kong ginagawa.....	2
<input type="checkbox"/> Bibihirang mangyari.....	3
3. ... Sinisi ko ang aking sarili kapag may mga maling bagay na nangyari.	
<input type="checkbox"/> Oo, kadalasan	3
<input type="checkbox"/> Oo, minsan.....	2
<input type="checkbox"/> Hindi gaanong madalas	1
<input type="checkbox"/> Hindi, hindi kailanman	0
4. ... Nag-alala ako o nabalisa nang walang magandang kadahilanan.	
<input type="checkbox"/> Hindi, hindi ni minsan	0
<input type="checkbox"/> Bibihirang mangyari.....	1
<input type="checkbox"/> Oo, kung minsan	2
<input type="checkbox"/> Oo, napakadalas	3
5. ... Nakaramdam ako ng takot o biglang pagkatakot nang walang magandang dahilan.	
<input type="checkbox"/> Oo, napakadalas	3
<input type="checkbox"/> Oo, paminsan-minsan	2
<input type="checkbox"/> Hindi, hindi gaanong madalas	1
<input type="checkbox"/> Hindi, hindi ni minsan	0
6. ... Nahihirapan akong makayanan ang mga bagay.	
<input type="checkbox"/> Oo, kadalasan ay hindi ko nakakayanan ang mga bagay	3
<input type="checkbox"/> Oo, paminsan-minsan ay hindi ko nakakayanan ang mga bagay nang kasing husay ng dati.....	2
<input type="checkbox"/> Hindi, kadalasan ay nakayanan ko nang mahusay ang mga bagay	1
<input type="checkbox"/> Hindi, nakakayanan ko ang mga bagay katulad ng palagian	0

7. ... Naging sobrang malungkutin ako kaya nahirapan ako sa pagtulog.
- Oo, kadalasan..... 3
 - Oo, napakadalas 2
 - Hindi gaanong madalas 1
 - Hindi, hindi kailanman 0
8. ... Nakaramdam ako ng lungkot at pagiging kahabag-habag.
- Oo, kadalasan..... 3
 - Oo, napakadalas 2
 - Hindi gaanong madalas 1
 - Hindi, kailanma'y hindi..... 0
9. ... Naging malungkutin ako na naging dahilan ng aking pag-iyak.
- Oo, kadalasan..... 3
 - Oo, napakadalas 2
 - Paminsan-minsan lamang..... 1
 - Hindi, kailanma'y hindi..... 0
10. ... Ang pag-iisip na saktan ang aking sarili ay nangyari sa akin.
- Oo, napakadalas 3
 - Paminsan-minsan 2
 - Bibihirang mangyari..... 1
 - Hindi kailanman 0

Add up the points. If you have a total score of 10 or higher, please contact a specialist for a more precise clarification.

*Edinburgh Postnatal Depression Scale translated by the Government of Western Australia Department of Health

Source: The Royal College of Psychiatrists 1987. Cox, J.L., Holden, J.M., & Sagovsky, R. (1987). Detection of postnatal depression. Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. *British Journal of Psychiatry*, 150, 782-786.

The Filipino/Tagalog version of the EPDS is a direct translation and has been used by researchers to study the prevalence of perinatal depression.

The recommended cut-off point is 9/10

A score of 10 or higher indicates that depressive symptoms have been reported and that a reliable clinical assessment interview is required.

NOTES

1. A cut-off of 9/10 was chosen on the basis of the results from the original validation study of the English-EPDS (Cox and Holden, 1987). This cut-off was recommended to ensure that the majority of women with postnatal depression are detected when screened.

2. The Filipino/Tagalog version has been used in research, however, a cut-off was not specified.

References of Published Studies using the EPDS

Small, R., Lumley, J. & Yelland, J. (2003). How useful is the concept of somatisation in cross-cultural studies of maternal depression? A contribution from the Mothers in a New Country (MINC) study. *Journal of Psychosomatic Obstetrics and Gynecology*, 24, 45-52.