

EDE-Q

Seuraavat kysymykset koskevat viimeistä 4 viikkoa (28 päivää). Lue kysymykset huolellisesti ja vastaa jokaiseen kysymykseen. Kiitos!

Kysymykset 1-12: Ympyröi sopiva numero jokaisen kysymyksen kohdalla. Muista, että kysymykset koskevat vain viimeistä 4 viikkoa (28 päivää).

Viimeisen 28 päivän aikana, kuinka monena päivänä...	Ei yhtään	1-5 päivää	6-12 päivää	13-15 päivää	16-22 päivää	23-27 päivää	Joka päivä
1. Olet tarkoituksella <i>yrittänyt</i> rajoittaa syömäsi ruoan määrää vaikuttaaksesi kehosi muotoon tai painoosi (riippumatta siitä oletko onnistunut)	0	1	2	3	4	5	6
2. Olet ollut pitkiä aikoja syömättä (8 tuntia tai enemmän) <i>yrittääksesi</i> vaikuttaa kehosi muotoon tai painoosi	0	1	2	3	4	5	6
3. Olet <i>yrittänyt</i> välttää tiettyjä ruoka-aineita joista pidät vaikuttaaksesi kehosi muotoon tai painoosi (riippumatta siitä oletko onnistunut)	0	1	2	3	4	5	6
4. Olet <i>yrittänyt</i> noudattaa tiettyjä syömiseen liittyviä sääntöjä (esim. kalorirajaa), vaikuttaaksesi kehosi muotoon tai painoosi (riippumatta siitä oletko onnistunut)	0	1	2	3	4	5	6
5. Olet halunnut, että vatsasi olisi <i>tyhjä</i> , koska olet halunnut vaikuttaa kehosi muotoon tai painoosi	0	1	2	3	4	5	6
6. Olet halunnut, että vatsasi olisi <i>aivan</i> litteä	0	1	2	3	4	5	6
7. Ajatukset <i>ruoasta, syömisestä tai kaloreista</i> ovat vaikeuttaneet keskittymistäsi asioihin, jotka kiinnostavat sinua (esim. työ, keskustelu tai lukeminen)	0	1	2	3	4	5	6
8. Ajatukset <i>kehon muodosta tai painosta</i> ovat vaikeuttaneet keskittymistäsi asioihin, jotka kiinnostavat sinua (esim. työ, keskustelu tai lukeminen)	0	1	2	3	4	5	6
9. Olet pelännyt menettäväsi syömisesi hallinnan	0	1	2	3	4	5	6
10. Olet pelännyt lihovasi	0	1	2	3	4	5	6
11. Olet tuntenut itsesi lihavaksi	0	1	2	3	4	5	6
12. Olet tuntenut voimakasta halua laihtua	0	1	2	3	4	5	6

Kysymykset 13-18: Kirjoita parhaiten sopiva numero oikealla olevalle viivalle. Muista, että kysymykset koskevat vain viimeistä 4 viikkoa (28 päivää).

Viimeisen 4 viikon aikana (28 päivää)...

13. Viimeisen 28 päivän aikana, montako **kertaa** olet syönyt sellaisen määrän ruokaa, että muiden ihmisten mielestä määrä olisi *epätavallisen suuri* (olosuhteet huomioon ottaen)? _____

14. Kuinka monena kertana näistä kerroista koit syödessäsi, että olet menettänyt hallinnan? _____

15. Viimeisen 28 päivän aikana, kuinka monena **päivänä** sinulla on ollut tämän kaltaista ylensyöntiä (*epätavallisen suuren määrän ruokaa syöminen yhdistettynä kontrollin menetyksen tunteeseen*)? _____

16. Viimeisen 28 päivän aikana, kuinka monta **kertaa** olet oksentanut yrittääksesi kontrolloida kehosi muotoa tai painoasi? _____

17. Viimeisen 28 päivän aikana, kuinka monta **kertaa** olet käyttänyt laksatiiveja (ulostuslääkkeitä) yrittääksesi kontrolloida kehosi muotoa tai painoasi? _____

18. Viimeisen 28 päivän aikana, kuinka monta **kertaa** olet urheillut ”pakonomaisesti” yrittääksesi kontrolloida kehosi painoa, muotoa tai rasvamäärää, tai polttaaksesi kaloreita? _____

Kysymykset 19-21: Ympyröi sopiva numero. Huomaa, että näiden kysymysten kohdalla ”ahmimisjakso” tarkoittaa sellaisen ruokamäärän syömistä, että muiden ihmisten mielestä määrä olisi epätavallisen suuri (olosuhteet huomioon ottaen), ja syömiseen yhdistyy kontrollin menettämisen tunne.

19. Viimeisen 28 päivän aikana, kuinka monena päivänä olet syönyt salaa? ... Älä laske ahmimisjaksoja	Ei yhtään	1-5 päivää	6-12 päivää	13-15 päivää	16-22 päivää	23-27 päivää	Joka päivä
	0	1	2	3	4	5	6

20. Kuinka usein syödessäsi olet kokenut syyllisyyttä siitä, miten ruoka vaikuttaa kehosi muotoon tai painoosi? ... Älä laske ahmimisjaksoja	Ei kertakaan	Muutamana kerran	Alle puolet kerroista	Puolet kerroista	Yli puolet kerroista	Melkein joka kerta	Joka kerta
	0	1	2	3	4	5	6

21. Viimeisen 28 päivän aikana, kuinka huolissasi olet ollut siitä, että muut ihmiset näkevät sinun syövän? ... Älä laske ahmimisjaksoja	En lainkaan	Vähän		Kohtalaisesti		Paljon	
	0	1	2	3	4	5	6

Kysymykset 22-28: Ympyröi sopiva numero jokaisen kysymyksen kohdalla. Muista, että kysymykset koskevat vain viimeistä 4 viikkoa (28 päivää).

Viimeisen 28 päivän aikana...	Ei lainkaan	Vähän	Kohtalaisesti	Paljon			
22. Onko <i>painosi</i> vaikuttanut siihen miten ajattelet itsestäsi?	0	1	2	3	4	5	6
23. Onko <i>kehosi muoto</i> vaikuttanut siihen miten ajattelet itsestäsi?	0	1	2	3	4	5	6
24. Miten paljon järkyttyisit, jos sinua pyydetäisiin käymään vaa'alla kerran viikossa (ei useammin eikä harvemmin) seuraavan 4 viikon ajan?	0	1	2	3	4	5	6
25. Miten tyytymätön olet ollut <i>painoosi</i> ?	0	1	2	3	4	5	6
26. Miten tyytymätön olet ollut <i>kehosi muotoon</i> ?	0	1	2	3	4	5	6
27. Miten epämukavaksi olet kokenut oman vartalosi näkemisen (esim. peilissä, näyteikkunassa, riisuessasi tai suihkussa?)	0	1	2	3	4	5	6
28. Miten epämukavaksi olet kokenut sen, että <i>muut</i> näkevät vartalosi (esim. pukuhuoneessa, uimahallissa tai jos sinulla on tiukat vaatteet)?	0	1	2	3	4	5	6

Tämän hetkinen painosi (tai paras arviosi siitä)? _____

Pituutesi (tai paras arviosi siitä)? _____

Kysymyksiä naisille:

Viimeisen 3-4 kuukauden aikana, onko sinulla jäänyt kuukautisia välistä? _____

Jos vastasit myöntävästi, niin montako kertaa kuukautisesi ovat jääneet tulematta? _____

Syötkö e-pillereitä? _____

KIITOS!