

3. pielikums “Ēšanas traucējumu noteikšanas aptauja EDE–Q 6.0”

1.—12. jautājums: apvelciet atbilstīgo skaitli. Atcerieties, ka jautājumi ir tikai par pēdējām 28 dienām.

	Cik reizes pēdējo 28 dienu laikā...	Dienu skaits	1—5	6—12	13—15	16—22	23—27	Katru dienu
1.	Vai mēģinājāt apzināti samazināt ēdiena daudzumu, lai ietekmētu savu figūru vai svaru (neatkarīgi no tā, vai izdevās vai neizdevās)?	0	1	2	3	4	5	6
2.	Vai ilgstoši iztikāt bez ēšanas (8 vai vairāk nomoda stundas), lai ietekmētu savu figūru vai svaru?	0	1	2	3	4	5	6
3.	Vai mēģinājāt atteikties no ēdieniem, kas jums garšo, lai ietekmētu savu figūru vai svaru (neatkarīgi no tā, vai izdevās vai ne)?	0	1	2	3	4	5	6
4.	Vai mēģinājāt ievērot noteiktus ēšanas noteikumus (piemēram, ierobežot kaloriju daudzumu), lai ietekmētu savu figūru vai svaru (neatkarīgi no tā, vai izdevās vai ne)?	0	1	2	3	4	5	6
5.	Vai jums ir bijusi apzināta vēlēšanās dzīvot ar tukšu kuņģi, lai ietekmētu savu figūru vai svaru?	0	1	2	3	4	5	6
6.	Vai jums ir bijusi apzināta vēlēšanās iegūt pilnīgi plakanu vēderu?	0	1	2	3	4	5	6
7.	Vai domas par pārtiku, ēšanu vai kalorijām ir radījušas grūtības koncentrēties uz jūsu interesējošām lietām (piemēram, darbu, sekošanu sarunas gaitai vai lasīšanu)?	0	1	2	3	4	5	6
8.	Vai domas par figūru vai svaru ļoti traucē koncentrēšanos uz lietām, kas jūsu interesē (piemēram, darbu, sekošanu sarunas gaitai vai lasīšanu)?	0	1	2	3	4	5	6
9.	Vai jums ir bijis bail zaudēt kontroli pār ēšanu?	0	1	2	3	4	5	6

10.	Vai jums ir bijis bail, ka varat pieņemt svaru?	0	1	2	3	4	5	6
11.	Vai jūtāties resna/resns?	0	1	2	3	4	5	6
12.	Vai jums bija spēcīga vēlēšanās zaudēt svaru?	0	1	2	3	4	5	6

13.—18. jautājums: ailē pa labi ierakstiet atbilstīgo skaitli. Atcerieties, ka jautājumi ir tikai par pēdējām 28 dienām.

13.	Cik reizes pēdējo četru nedēļu laikā apēdāt tādu porciju, ko citi uzskatītu par neierasti lielu ēdiena daudzumu (noteiktos apstākļos)?	
14.	Cik reizes no tām jūtāties tā, ka būtu zaudējis kontroli pār ēšanu (ēšanas laikā)?	
15.	Cik DIENĀS pēdējo 4 nedēļu laikā notika šādas pārēšanās epizodes (t.i., apēdāt neierasti lielu ēdiena daudzumu un ēšanas laikā jums šķita, ka esat zaudējis kontroli pār ēšanu)?	
16.	Cik reizes pēdējo 28 dienu laikā izraisījāt vemšanu, lai kontrolētu savu figūru vai svaru?	
17.	Cik reizes pēdējo 28 dienu laikā lietojāt caureju veicinošu līdzekli, lai kontrolētu savu figūru vai svaru?	
18.	Cik reizes pēdējo 28 dienu laikā pārmērīgi vingrojāt lai kontrolētu savu svaru, figūru, tauku daudzumu vai lai sadedzinātu kalorijas?	

19.—21. jautājums: apvelciet atbilstīgo skaitu. Atcerieties, ka jautājumi ir tikai par pēdējām 28 dienām. Atbildot uz šiem trim jautājumiem, neskaitiet negausīgās ēšanas reizes.

		Dienu skaits	1—5	6—12	13—15	16—22	23—27	Katru dienu
19.	Cik dienas pēdējo četru nedēļu laikā ēdāt paslepus?	0	1	2	3	4	5	6
20.	Cik ēšanas reizēs jūtāties vainīgs (jutāt, ka esat rīkojies nepareizi), ņemot vērā atstāto ietekmi uz svaru vai figūru?	Nevienu	Dažas reizes	Mazāk nekā pusi reižu	Pusi reižu	Vairāk nekā pusi reižu	Lielāko daļu	Katru reizi
		0	1	2	3	4	5	6
21.	Vai pēdējo 28 dienu laikā jūs uztrauca tas, ka citi cilvēki redzēja jūs ēdam?	Nemaz	Nedaudz		Vidēji		Ļoti	
		0	1	2	3	4	5	6

22.—28. jautājums: apvelciet atbilstīgo skaitli. Atcerieties, ka jautājumi ir tikai par pēdējām četrām nedēļām (28 dienām).

Veiksmi neredzājam (28 dienām).								
	Pēdējo 28 dienu laikā...	Nemaz		Nedaudz		Vidēji		Ļoti
22.	Vai jūsu svars pēdējo 28 dienu laikā ietekmēja jūsu domas (spriedumu) par sevi kā cilvēku?	0	1	2	3	4	5	6

23.	Vai jūsu figūra pēdējo 28 dienu laikā ietekmēja jūsu domas (spriedumu) par sevi kā par cilvēku?	0	1	2	3	4	5	6
24.	Cik lielā mērā jūs satrauktu tas, ja nākamajās četrās nedēļās jums reizi nedēļā (ne retāk, ne biežāk) būtu jānosveras?	0	1	2	3	4	5	6
25.	Cik neapmierināts esat ar savu svaru?	0	1	2	3	4	5	6
26.	Vai esat neapmierināts ar savu figūru?	0	1	2	3	4	5	6
27.	Cik lielā mērā jūtaties neērti, redzot savu ķermeni/figūru (piemēram, spogulī, veikala skatloga atspulgā, ģērbjoties vai ejot vannā vai dušā)?	0	1	2	3	4	5	6
28.	Cik lielā mērā jūtaties neērti, kad citi redz jūsu figūru (piemēram, kopējās pārgērbšanās telpās, peldvietās vai ar piegulošu apģērbu)?	0	1	2	3	4	5	6

29. Kāds ir jūsu pašreizējais svars? (kilogramos — iespējami precīzākais vērtējums veselos skaitļos)

30. Kāds ir jūsu garums? (centimetros — iespējami precīzākais vērtējums veselos skaitļos)

31. (SIEVIETEI) Vai pēdējos trīs četrus mēnešos jums ir bijuši menstruālā cikla pārtraukumi?

	Jā	Jā jā, cik?	Nē
--	----	----------------	----

(SIEVIETEI) Vai lietojat pretapaugļošanās tabletes?