

# Eating Disorder Examination Questionnaire (EDE-Q 6.0)

From "*Cognitive Behavior Therapy  
and Eating Disorders*"  
by Christopher G. Fairburn

Copyright 2008 by Kristin Bohn and Christopher Fairburn

Original English version is available online at:  
[www.psych.ox.ac.uk/credo/cbt\\_and\\_eating\\_disorders](http://www.psych.ox.ac.uk/credo/cbt_and_eating_disorders)

Norsk godkjent oversettelse

v/ D. L. Reas og Ø. Rø  
September 2008

**Instruksjoner: Dette spørreskjema handler kun om de siste fire ukene (28 dager). Les hvert spørsmål nøye. Svar på alle spørsmålene.**

Spørsmål 1 til 12: Tegn en sirkel rundt det tallet til høyre som du synes passer best. Husk at spørsmålene kun handler om de siste fire ukene (28 dagene).

|    | På hvor mange av de siste 28 dagene ...  | Ingen dager | 1-5 dager | 6-12 dager | 13-15 dager | 16-22 dager | 23-27 dager | Alle dager |
|----|--|-------------|-----------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| 1  | Har du bevisst <u>prøvd</u> å begrense mengden mat du spiser for å påvirke din figur eller vekt (uavhengig av om du har klart det eller ikke)?   | 0           | 1         | 2          | 3           | 4           | 5           | 6          |
| 2  | Har du i lengre perioder (8 våkne timer eller mer) ikke spist noe i det hele tatt for å påvirke din figur eller vekt?  | 0           | 1         | 2          | 3           | 4           | 5           | 6          |
| 3  | Har du <u>prøvd</u> å utelukke noen typer mat du liker, for å påvirke din figur eller vekt (uavhengig av om du har klart det eller ikke)?  | 0           | 1         | 2          | 3           | 4           | 5           | 6          |
| 4  | Har du <u>prøvd</u> å følge bestemte regler for hva eller hvordan du spiser (f.eks. en kalorigrense) for å påvirke din figur eller vekt (uavhengig av om du har klart det eller ikke)?       | 0           | 1         | 2          | 3           | 4           | 5           | 6          |
| 5  | Har du hatt et klart ønske om å ha <u>tom</u> mage for å påvirke din figur eller vekt?   | 0           | 1         | 2          | 3           | 4           | 5           | 6          |
| 6  | Har du hatt et klart ønske om å ha en <u>helt flat</u> mage?   | 0           | 1         | 2          | 3           | 4           | 5           | 6          |
| 7  | Har du opplevd at tanker om <u>mat, spising eller kalorier</u> har gjort det veldig vanskelig å konsentrere deg om ting du er interessert i (f.eks. å arbeide, følge en samtale eller lese)? | 0           | 1         | 2          | 3           | 4           | 5           | 6          |
| 8  | Har du opplevd at tanker om <u>figur eller vekt</u> har gjort det veldig vanskelig å konsentrere deg om ting du er interessert i (f.eks. å arbeide, følge en samtale eller lese)?            | 0           | 1         | 2          | 3           | 4           | 5           | 6          |
| 9  | Har du hatt en klar frykt for å miste kontroll over spisingen din?   | 0           | 1         | 2          | 3           | 4           | 5           | 6          |
| 10 | Har du hatt en klar frykt for at du kan gå opp i vekt?   | 0           | 1         | 2          | 3           | 4           | 5           | 6          |
| 11 | Har du følt deg tykk?  | 0           | 1         | 2          | 3           | 4           | 5           | 6          |
| 12 | Har du hatt et sterkt ønske om å gå ned i vekt?  | 0           | 1         | 2          | 3           | 4           | 5           | 6          |

Spørsmål 13 til 18: Fyll inn passende antall i boksene til høyre. Husk at spørsmålene kun handler om de siste fire ukene (28 dagene).

|   |       |
|---|-------|
| I løpet av de siste fire ukene (28 dagene)...   |       |
| 13 I løpet av de siste 28 dagene, hvor mange ganger har du spist det andre ville betraktet som en <u>uvanlig stor mengde mat</u> (omstendighetene tatt i betraktning)?  | ..... |
| 14 Ved hvor mange av disse episodene hadde du en følelse av å ha mistet kontrollen over spisingen din (mens du spiste)?   | ..... |
| 15 I løpet av de siste 28 dagene, hvor mange <u>DAGER</u> har slike episoder med overspising forekommet (dvs. der du har spist uvanlig store mengder mat <u>og</u> hatt en følelse av å miste kontrollen mens du spiste)? | ..... |
| 16 I løpet av de siste 28 dagene, hvor mange <u>ganger</u> har du kastet opp for å kontrollere din figur eller vekt?  | ..... |
| 17 I løpet av de siste 28 dagene, hvor mange <u>ganger</u> har du brukt avføringsmidler for å kontrollere din figur eller vekt?   | ..... |
| 18 I løpet av de siste 28 dagene, hvor mange <u>ganger</u> har du følt deg drevet eller tvunget til å trene for å kontrollere din vekt, figur eller fettmengde, eller for å forbrenne kalorier?                           | ..... |

Spørsmål 19 til 21: Tegn en sirkel rundt det tallet som du synes passer best. Vær oppmerksom på at i disse spørsmålene brukes begrepet "overspisingsepisode" om å spise det andre ville synes var en uvanlig stor mengde mat i den situasjonen du var i, samtidig med en følelse av å ha mistet kontroll over spisingen.

|  |                      |                |                      |             |                    |                   |            |
|--|----------------------|----------------|----------------------|-------------|--------------------|-------------------|------------|
| 19 I løpet av de siste 28 dagene, hvor mange dager har du spist i hemmelighet (i skjul)?<br>...tell ikke med overspisingsepisoder.   | Ingen dager          | 1-5 dager      | 6-12 dager           | 13-15 dager | 16-22 dager        | 23-27 dager       | Alle dager |
|  | 0                    | 1              | 2                    | 3           | 4                  | 5                 | 6          |
| 20 Hvor mange av de gangene du har spist, har du hatt skyldfølelse (følt at du har gjort noe galt) fordi det kan påvirke din figur eller vekt?<br>...tell ikke med overspisingsepisoder. | Ingen av gangene     | Noen få ganger | Færre enn halvparten | Halvparten  | Mer enn halvparten | De fleste gangene | Hver gang  |
|  | 0                    | 1              | 2                    | 3           | 4                  | 5                 | 6          |
| 21 I løpet av de siste 28 dagene, hvor bekymret har du vært for at andre mennesker ser deg spise?<br>...tell ikke med overspisingsepisoder.  | Ikke i det hele tatt |                | Litt                 |             | Ganske mye         |                   | Veldig mye |
|  | 0                    | 1              | 2                    | 3           | 4                  | 5                 | 6          |

Spørsmål 22 til 28: Tegn en sirkel rundt det tallet til høyre som du synes passer best. Husk at spørsmålene kun handler om de siste fire ukene (28 dagene).

| <b>I LØPET AV DE SISTE 28 DAGENE.....</b>   | <b>Ikke i de hele tatt</b> | <b>Litt</b> | <b>Ganske mye</b> | <b>Veldig mye</b> |   |   |   |
|---|----------------------------|-------------|-------------------|-------------------|---|---|---|
| 22 Har <u>vekten</u> din påvirket hvordan du tenker om (bedømmer) deg selv som person?  | 0                          | 1           | 2                 | 3                 | 4 | 5 | 6 |
| 23 Har <u>figuren</u> din påvirket hvordan du tenker om (bedømmer) deg selv som person?   | 0                          | 1           | 2                 | 3                 | 4 | 5 | 6 |
| 24 Hvor opprørt ville du bli hvis du ble bedt om å veie deg en gang i uken (ikke mer, ikke mindre) de neste fire ukene?   | 0                          | 1           | 2                 | 3                 | 4 | 5 | 6 |
| 25 Hvor misfornøyd har du vært med <u>vekten</u> din?   | 0                          | 1           | 2                 | 3                 | 4 | 5 | 6 |
| 26 Hvor misfornøyd har du vært med <u>figuren</u> din?  | 0                          | 1           | 2                 | 3                 | 4 | 5 | 6 |
| 27 Hvor mye ubehag har du følt ved å se kroppen din (f.eks. når du ser figuren din i speilet, reflektert i et butikkvindu, ved klesskift, eller når du bader eller dusjer)? | 0                          | 1           | 2                 | 3                 | 4 | 5 | 6 |
| 28 Hvor mye ubehag har du følt ved at <u>andre</u> ser figuren din (f.eks. i offentlige omklede rom, når du svømmer, eller når du har på deg trange klær)?                  | 0                          | 1           | 2                 | 3                 | 4 | 5 | 6 |

Hva er din nåværende vekt? (vennligst anslå så godt som mulig) .....

Hvor høy er du? (vennligst anslå så godt som mulig) .....

Hvis kvinne: Har noen menstruasjoner uteblitt de siste 3-4 månedene? .....

Hvis ja, hvor mange? .....

Har du brukt p-piller, p-plaster, p-ring, eller lignende? .....

**TAKK!**