

MÜNİH YEME VE BESLENME BOZUKLUKLARI ANKETİ
(Münih YB Anketi)

Ad/Soyad: _____

Doğum Tarihi: _____

Tarih: _____

Cinsiyet : Erkek Kadın

No:

1 Vücut ağırlığı ve boy

a. Şu anki vücut ağırlığınız nedir _____ kg

b. Erişkinlikte şimdiye kadar ağırlığınız en fazla kaç oldu? _____ kg

Bu kaç yaşındaydı ? _____ yaş

Henüz erişkin değilim

c. Erişkinlikte şimdiye kadar ağırlığınız en az kaç oldu? _____ kg

Bu kaç yaşındaydı ? _____ yaş

Henüz erişkin değilim

d. Şu an olmayı istediğim ağırlık _____ kg

e. Şimdiye kadar olmak istediğim en düşük ağırlık _____ kg

f. Şu anda boyunuz ne kadar? _____ cm

Aşağıdaki ifadeler ve sorular yeme davranışınız, vücut şekliniz ve ağırlığınız ile ilgili sorunları ele almaktadır.

Lütfen her soruyu veya durumu cevaplandırırken bunun son üç ay içerisinde mi yoksa yaşamınızın daha önceki bir döneminde mi olduğunu göz önünde bulundurun. “Daha önceki dönem” ile kastedilen olası yeme problemlerinin en ciddi olduğu 12 yaşından sonraki bir dönemi içerir ve son üç ayı kapsamaz. Her iki zaman periyodu için de lütfen olası probleminizin ciddiyetini 0'dan (belirti yok) 4'e (çok ciddi belirti var) kadar kodlar ile belirtin.

LÜTFEN DİKKAT EDİN: Bir çok soruda son 3 aylık dönem içindeki haftalık ortalama sıklık tahmini sorulmaktadır. Sıklık tahminininin 1'in altına düşebileceğini unutmayın. Örneğin belirli bir davranışı 3 ayda 10 kez tekrarlıyorsanız bunun haftalık sıklığı 0.8'dir.

No	Uygunluk	Son 3 ay					En yüksek semptom/kötü durum (=en yüksek puan 0-4) 12 yaşından bu yana 3 aylık bir süre boyunca				
		Hiç	Hafif	Belirgin	Ciddi	Çok ciddi	Hiç	Hafif	Belirgin	Ciddi	Çok ciddi
2	Kilo alma ve şişman olma konusunda yoğun bir korkum vardı.	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
3	Kilo almayı engellemek için elimden geleni yaptım.	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
4	Kendime olan güvenim vücut şeklim ve/veya ağırlığımdan gereksiz şekilde etkilendi.	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
5	Mümkün olduğu kadar az kalori almaya çalıştım.	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
6	Hoşuma gidecek olsa da yüksek kalorili yiyeceklerden uzak durdum.	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
7	Kendim için koyduğum kalori limiti	_____ kcal/gün					_____ kcal/gün				
8	Vücut ağırlığımı algılamam bozuldu (Örneğin, çok şişman olduğumu düşündüm).	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
9	Vücut şeklimi algılamam bozuldu (Örneğin vücudumun bazı bölgelerinin çok büyük olduğunu düşündüm).	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
10a	2 saatten az zamanda diğer insanların alışılmadık olarak değerlendireceği kadar çok şey yediğim tıknırcasına yeme atakları yaşadım.	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
10b	Tıknırcasına yeme atakları sırasında normalde kaçındığım yüksek kalorili besinler de tükettim. (Hiç tıknırcasına yeme atağı yaşamadıysanız "0" ı işaretleyin)	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
10c	Tıknırcasına yeme atakları sırasında yaklaşık tükettiğim kalori	Tıknırcasına yemedim	1000 kcal' den az	1000-3000 kcal	3001-5000 kcal	5000 kcal' den fazla	Tıknırcasına yemedim	1000 kcal' den az	1000-3000 kcal	3001-5000 kcal	5000 kcal' den fazla
10d	1000 kalori üzerinde, çok miktarda yiyecek tükettiğiniz tıknırcasına yeme ataklarınızı hangi sıklıkla yaşadınız? Lütfen tahminde bulunun.	3 ay içinde haftada ortalama _____ defa (1'in altında bir değer olabilir)					3 ay içinde haftada ortalama _____ defa (1'in altında bir değer olabilir)				
11	Tıknırcasına yeme atakları sırasında istesem de duramayacağım ya da yediğim şeyleri ve miktarını kontrol edemeyeceğim hissine kapıldım.	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
12	Tıknırcasına yeme ataklarım bende belirgin bir şekilde gerginliğe yol açtı (Hiç tıknıma atağı yaşamadıysanız "0"ı işaretleyin).	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
13	Mükellef bir akşam yemeğinden sonra bile ya da gece uyanınca sebepsizce çok miktarda yiyecek tükettim.	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
14	Bu şekilde gece yemekleri bende belirgin duygusal gerginliğe yol açtı (gece hiç yemek yemediyseniz "0" ı işaretleyin)	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
15a	Bu şekilde gece yemekleri ertesi günkü iş performansımı olumsuz yönde etkiledi (gece hiç yemek yemediyseniz "0" ı işaretleyin)	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
15b	Geceleri hangi sıklıkla yemek yediniz? (veya mükellef bir akşam yemeğinden sonra) Lütfen tahminde bulunun.	3 ay içinde haftada ortalama _____ defa (1'in altında bir değer olabilir)					3 ay içinde haftada ortalama _____ defa (1'in altında bir değer olabilir)				

No	Uygunluk	Son 3 ay					En yüksek semptom/kötü durum (=en yüksek puan 0-4) 12 yaşından bu yana 3 aylık bir süre boyunca				
		Hiç	Hafif	Belirgin	Ciddi	Çok ciddi	Hiç	Hafif	Belirgin	Ciddi	Çok ciddi
16	Normal öğün zamanları dışında da devamlı birşeyler yiyordum ("sürekli atıştırıyordum")	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
17a	"Sürekli atıştırma" dan sonra rahatsız edecek derecede doymuş hissediyordum (Hiç sürekli atıştırmanız yoksa "0" ı işaretleyin)	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
17b	Hangi sıklıkla sürekli atıştırma ihtiyacı hissettiniz? Lütfen tahminde bulunun.	3 ay içinde haftada ortalama _____ defa (1'in altında bir değer olabilir)					3 ay içinde haftada ortalama _____ defa (1'in altında bir değer olabilir)				
18	Baskı altında ya da duygusal olarak stresli olduğumda daha çok yeme eğilimindeydim.	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
19	Okul, iş ya da evdeki performansım bozulmuş yeme davranışından olumsuz yönde etkilendi ya da aynı performansı korumak için daha çok çaba göstermem gerekti.	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
20	Bazı şeyleri gereğinden sık kontrol etme takıntım vardı (Örneğin ocak, kapı kilidi)	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
21	Kendimi takıntılı şekilde ve gereğinden fazla yıkadım veya temizledim.	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
22	Saplantılı yeme ritüelleri gerçekleştirdim ve bunları gerçekleştirmem engellendiğinde sinirlendim.	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
23	Konsantre olmakta zorlanıyordum çünkü yemek, yiyecekler, pişirme ve kaloriler hakkında düşüncelere dalıyordum.	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
24	Ağrılarımı, açlığımı ve tokluğumu zorlukla farkediyordum.	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
25	Bozulmuş yeme davranışım boş zamanlarımdaki etkinliklerimi sınırlıyordu.	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
26	Başkalarına yeme bozukluğumdan bahsetmiyor ya da önemsizmiş gibi anlatıyordum.	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
27	Yeme ile ilgili sorunlarımın üstesinden gelebilmek için yardıma ihtiyacım vardı.	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
28	Can sıkıntısı benim için dayanılmazdı.	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
29	Başkalarının beklentilerinin beni baskı altına aldığını hissettim.	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
30	Gerçek yeme davranışım hakkında tamamen dürüst değilim gibi geliyordu.	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
31	Bana yöneltilen birçok istek ve beklenti hayatımın kontrolünün bende olmadığını hissetmeme yol açıyordu.	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4

Lütfen değişen cevap sınıflamasına dikkat edin

No		Son 3 ay			En yüksek semptom/kötü durum (=en yüksek puan 0-4) 12 yaşından bu yana 3 aylık bir süre boyunca		
		Hayır	Evet	Bilmiyorum	Hayır	Evet	Bilmiyorum
32	(Sadece kadınlar) İlk kez kaç yaşında adet gördünüz? (eğer hiç adet görmediyseniz "999" yazın ve 44. sorudan devam edin)	_____ yaş					
33	(Sadece kadınlar) Doğum kontrol hapi kullandınız mı ?	Hayır	Evet		Hayır	Evet	
34	(Sadece kadınlar) Adetlerinizin aşağıdaki şekillerde değiştiği bir zaman oldu mu ?						
a	Adet düzensizliği	Hayır	Evet		Hayır	Evet	
b	Gebelik dışında 3 ay üstüste adet görmeme	Hayır	Evet		Hayır	Evet	
c	Gebelik dışında 6 ay üstüste adet görmeme	Hayır	Evet		Hayır	Evet	
d	Doğum kontrol hapi kullanmamış olsaydınız adet görmez miydiniz ?	Hayır	Evet	Bilmiyorum	Hayır	Evet	Bilmiyorum
35	Tıkınırcasına yeme ataklarım aşağıdaki gibiydi (Hiç tıkınırcasına yeme atağı yaşamadıysanız "Hayır" seçeneğini işaretleyiniz.)						
a	Her zamankinden çok daha hızlı yeme	Hayır	Evet		Hayır	Evet	
b	Rahatsız olacak derecede tok hissedene kadar yeme	Hayır	Evet		Hayır	Evet	
c	Aç olmadan büyük miktarlarda yeme	Hayır	Evet		Hayır	Evet	
d	Yediğim miktarlardan utandığım için gizlice yeme	Hayır	Evet		Hayır	Evet	
e	Sonrasında kendimden iğrenme, bunalım ya da suçluluk hissetme	Hayır	Evet		Hayır	Evet	

Lütfen değişen cevap sınıflamasına dikkat edin

No	Uygunluk	Son 3 ay					En yüksek semptom/kötü durum (=en yüksek puan 0-4) 12 yaşından bu yana 3 aylık bir süre boyunca				
		Hiç	Nadiren	Bazen	Genellikle	Çok sık	Hiç	Nadiren	Bazen	Genellikle	Çok sık
36	Yemek yemek bir şekilde hayatımı kontrol ediyor	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
37	Midem boş olduğunda iyi hissettim.	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
38	Yemek yedikten sonra suçlu hissettim.	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
39	Gizlice yemek yemeye alıştım. (Tıkınırcasına yeme atakları dışında)	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
40a	Kilo almamak için kustum.	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
40b	Ortalama haftada kaç defa kustunuz? Lütfen tahminde bulunun.	3 ay içinde haftada ortalama _____ defa (1'in altında bir değer olabilir)					3 ay içinde haftada ortalama _____ defa (1'in altında bir değer olabilir)				
41a	Kilo almamak için laksatifler kullandım.	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
41b	Ortalama haftada kaç defa laksatif aldınız? Lütfen tahminde bulunun.	3 ay içinde haftada ortalama _____ defa (1'in altında bir değer olabilir)					3 ay içinde haftada ortalama _____ defa (1'in altında bir değer olabilir)				

No	Uygunluk	Son 3 ay					En yüksek semptom/kötü durum (=en yüksek puan 0-4) 12 yaşından bu yana 3 aylık bir süre boyunca				
		Hiç	Nadiren	Bazen	Genellikle	Çok sık	Hiç	Nadiren	Bazen	Genellikle	Çok sık
42a	Kilo almamak için idrar söktürücü kullandım.	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
42b	Ortalama haftada kaç defa idrar söktürücü aldınız? Lütfen tahminde bulunun.	3 ay içinde haftada ortalama _____ defa (1'in altında bir değer olabilir)					3 ay içinde haftada ortalama _____ defa (1'in altında bir değer olabilir)				
43a	Kilo almamak için iştah kesiciler kullandım.	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
43b	Ortalama haftada kaç defa iştah kesici aldınız? Lütfen tahminde bulunun.	3 ay içinde haftada ortalama _____ defa (1'in altında bir değer olabilir)					3 ay içinde haftada ortalama _____ defa (1'in altında bir değer olabilir)				
44a	Kilo almamak için tiroid işlevini arttırıcı ilaçlar kullandım.	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
44b	Ortalama haftada kaç defa tiroid işlevini arttırıcı ilaçlar aldınız? Lütfen tahminde bulunun.	3 ay içinde haftada ortalama _____ defa (1'in altında bir değer olabilir)					3 ay içinde haftada ortalama _____ defa (1'in altında bir değer olabilir)				
45a	Kilo almamak için aşırı egzersiz yaptım.	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
45b	Ortalama haftada kaç defa aşırı egzersiz yaptınız ?	3 ay içinde haftada ortalama _____ defa (1'in altında bir değer olabilir)					3 ay içinde haftada ortalama _____ defa (1'in altında bir değer olabilir)				
46a	Kilo almamak için lavman kullandım.	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
46b	Ortalama haftada kaç defa lavman kullandınız ? Lütfen tahminde bulunun.	3 ay içinde haftada ortalama _____ defa (1'in altında bir değer olabilir)					3 ay içinde haftada ortalama _____ defa (1'in altında bir değer olabilir)				
47a	Kusmak ve kilo almamak için ipeka şurubu gibi mide bulandırıcılar kullandım.	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
47b	Ortalama haftada kaç defa ipeka şurubu gibi ilaçlar kullandınız ? Lütfen tahminde bulunun.	3 ay içinde haftada ortalama _____ defa (1'in altında bir değer olabilir)					3 ay içinde haftada ortalama _____ defa (1'in altında bir değer olabilir)				
48	Yeme sorunlarımın başladığı yaş:	_____ yaş									
49	Tıkınırcasına yeme ataklarımın başladığı yaş:	_____ yaş									
50	Kendime isteyerek zarar verdim. Örneğin keserek, çizerek.	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
51	Gerginliğimi azaltmak için sadece reçeteye verilen sakinleştiriciler kullandım. (Tamamen reçetede ki dozlara uygun olarak kullandıysanız "1"i işaretleyiniz)	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4

PUANLAMA

Ölçek, DSM-5 kriterlerine göre anoreksiya nervoza, bulimiya nervoza, tıknırcasına yeme sendromu, gece yeme sendromu ve alt tiplerini tanılamaya olanak sağlamaktadır.

Ölçekte bazı maddeler birkaç alt maddeye bölünmüştür. Çoğu madde için sonuçlar 0'dan (semptom / problem mevcut değil) 4'e (semptom/ sorun çok ciddi / sıklıkla mevcut) kadar beş noktalı bir skalada (likert tipi) kodlanmaktadır. Ölçeğin puanlamasında beş noktalı skala kullanılmaktadır.

Herhangi bir kesme puanı bulunmayan ölçeğin puanlamasında likert tipi sorular dikkate alınmaktadır. Alt ölçekler ile toplam puanın yüksekliği semptomların şiddetini yansıtmaktadır.

Ek maddeler, tıknırcasına yeme sıklığı ve uygun olmayan telafi edici davranışları sormaktadır.

Munich ED-Quest değerlendirmeden önceki (mevcut) son üç aydaki semptomların şiddeti ve geçmişin en kötü durumunun değerlendirilmesi olmak üzere iki zaman noktasında ölçüm yapmaktadır. Puanlama kriterleri iki zaman noktası için de aynıdır.

Faktör analizinde “görünüş ve ağırlık ile meşguliyet”, “tıknıma ve kusma” ve “uygun olmayan telafi edici davranış” olmak üzere üç alt ölçek belirlenmiştir. Mevcut ve geçmiş durum için aynı alt ölçekler kullanılmakta, toplam puan üç alt ölçeğin maddelerinden elde edilmektedir. Maddelerin %10'undan fazlasının cevaplanmadığı durumlarda herhangi bir ölçeğin yorumlanması önerilmemektedir. Elde edilen puanların yüksekliği semptomların ciddiyetini yansıtmaktadır.

Alt faktörler:

“görünüş ve ağırlık ile meşguliyet”: 10a, 10b, 11, 12, 13, 14, 15a, 16, 17a, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 36, 39. maddeler.

“tıknıma ve kusma”: 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 37, 38, 45a maddeler.

“uygun olmayan telafi edici davranış”: 40a, 41a, 42a, 43a, 44a, 46a, 47a, 50, 51. maddeler.