

Eating Problem Check List (EPCL). Versie 3.1

Datum:

Instructies: De volgende vragen gaan alleen over de afgelopen 7 dagen. Lees alsjeblieft elke vraag goed en vul in wat op jou van toepassing is. Dankjewel.

In de afgelopen 7 dagen, hoe vaak (geef het aantal keer aan dat dit is voorgekomen in de box aan de rechterkant):	Aantal keer
...heb je een grote hoeveelheid voedsel gegeten met een gevoel van verlies van controle (d.w.z. een objectieve eetbui)?	
...heb je een <u>niet grote</u> hoeveelheid voedsel gegeten met een gevoel van verlies van controle (d.w.z. een subjectieve eetbui)?	
...heb je jezelf ziek gemaakt (overgegeven) om je lichaamsvormen en gewicht onder controle te houden?	
...heb je laxeremiddelen gebruikt om je lichaamsvormen en gewicht onder controle te houden?	
... heb je diuretica (plaspillen) gebruikt om je lichaamsvormen en gewicht onder controle te houden?	
...heb je hard gesport om je gewicht, lichaamsvormen, of hoeveelheid vet onder controle te houden, of om extra calorieën te verbranden?	
...heb je jezelf gewogen?	

In de afgelopen 7 dagen, hoe vaak (kruis de box aan die op jou van toepassing is):	0 nooit	1 zelden	2 soms	3 vaak	4 altijd
1. ...heb je sommige voedingsmiddelen vermeden om je gewicht, lichaamsvormen en/of eetpatroon onder controle te houden?					
2. ...heb je je hoeveelheid voeding verminderd om je gewicht, lichaamsvormen en/of eetpatroon onder controle te houden?					
3. ...heb je je voeding gecheckt (bijv. calorieën tellen, voedsel afwegen, de voedingswaarde checken)?					
4. ...heb je je lichaamsvormen gecheckt (bijv. naar lichaamsdelen kijken in de spiegel, de omvang van je lichaamsdelen opmeten, of je lichaamsvormen vergelijken met die van anderen)?					
5. ...heb je je lichaam vermeden (bijv. vermeden te wegen, bepaalde kleding vermeden, vermeden naar je lichaam te kijken)?					
6. ...heb je je dik gevoeld?					
7. ...heb je je zorgen gemaakt over je gewicht?					
8. ...heb je je zorgen gemaakt over je lichaamsvormen?					
9. ...heb je je zorgen gemaakt over je controle over voedsel?					

Hoeveel “dagen van verandering” heb je gehad? ____

Toelichting: Een “dag van verandering” betekent dat je je best deed om te veranderen door de procedures te gebruiken die je hebt geleerd tijdens de behandeling.

Scoring

De globale score "Bezorgdheid over het lichaamsbeeld" wordt verkregen door de items 4, 5, 6, 7, 8 bij elkaar op te tellen. De globale score "Bezorgdheid over het eten" wordt verkregen door de items 1, 2, 3, 9 bij elkaar op te tellen.

Originele versie van de EPCL:

Dalle Grave, R., Sartirana, M., Milanese, C., El Ghoch, M., Brocco, C., Pellicone, C., & Calugi, S. (2019). Validity and reliability of the Eating Problem Checklist. *Eating disorders*, 27(4), 384–399.
<https://doi.org/10.1080/10640266.2018.1528084>

Dalle Grave R., & Calugi, S. (2020). *Cognitive Behavior Therapy for Adolescents with Eating Disorders*. The Guilford Press

Nederlandse, geautoriseerde vertaling:

Klaske A. Glashouwer, Laura Ballato, Joris M. G. Theunissen