



GECE YEME SENDROMU ANKETİ

Doküman Kodu	KLN. FR.58
Yayın Tarihi	04.01.2016
Revizyon No	0
Revizyon Tarihi	0
Sayfa No	1/2

Adı Soyadı:

Yaş:

Kilo:

Boy:

Tarih:

1-Genellikle sabahları ne kadar açsınızdır?

0 1 2 3 4
hiç az biraz orta derecede çok

2-Genellikle ilk kez ne zaman yemek yersiniz?

0 1 2 3 4
09:00'dan önce 09:01 ile 12:00 12:01 ile 15:00 15:01 ile 18:00 18:00-daha geç

3-Akşam yemeğinden sonra, yatmadan önce bir şeyler atıştırma isteği ya da arzusu duyuyor musunuz?

0 1 2 3 4
hiç az biraz fazla çok fazla

4-Akşam yemeği ile yatma zamanı arasındaki sürede yemeni ne kadar kontrol edebilirsiniz?

0 1 2 3 4
hiç az biraz çok fazla tamamen

5-Günlük yeme ihtiyacının ne kadarını akşam yemeğinden sonraki zamanda tüketiyorsunuz?

0 1 2 3 4
%0 %1-25 %26-50 %51-75 %76-100
(hiç) (dörtte biri) (yaklaşık yarısı) (yarısından fazla) (nerdeyse hepsi)

6-Son zamanlarda canınızı sıkın hissediyormusunuz?

0 1 2 3 4
hiç az biraz fazla çok fazla

7-Canınızı sıkın hissettiğinde, duygu durumunuzun en düşük olduğu zaman hangisidir?

0 1 2 3 4 günboyu aynı
Erken sabah geç sabah öğleden sonra erken akşam geç akşam/gece

8-Ne kadar sıklıkla uykuya dalma sorunu yaşıyorsunuz?

0 1 2 3 4
hiçbir zaman bazen yaklaşık yarısında çoğunlukla her zaman

9-Gecenin ortasında en azından bir kez tuvalete kalkmanız hangi sıklıktadır?

0 1 2 3 4
hiç haftada 1'den az haftada bir haftada 1'den fazla her gece

EĞER 9. SORUYA 0 PUAN VERİYORSANIZ ANKETİ BURDA BİTİRİN

10-Gece uyandığınızda yemek yeme arzusu ya da dürtüsü var mı?



GECE YEME SENDROMU ANKETİ

Doküman Kodu	KLN. FR.58
Yayın Tarihi	04.01.2016
Revizyon No	0
Revizyon Tarihi	0
Sayfa No	1/2

0 1 2 3 4
hiç az biraz fazla çok fazla

11-gece uyandıığınızda tekrar uyumak için yemek yeme ihtiyacı duyarmısınız?

0 1 2 3 4
hiç az biraz fazla çok fazla

12-Gecenin ortasında uyandıığınızda, hangi sıklıkta atıştırırsınız?

0 1 2 3 4
hiçbir zaman bazen yaklaşık yarısında çoğunlukla her zaman

EĞER 12. SORUYA 0 PUAN VERİYORSANIZ ANKETİ BURDA BİTİRİN

13-Gecenin ortasında atıştırmak için uyandıığınızda, yemek yediğinizin ne kadar farkındasınız?

0 1 2 3 4
hiç az biraz çok fazla tamamen

14-Gece kalktığınızda, yemek yemenizi ne kadar sıklıkta kontrol edebiliyorsunuz?

0 1 2 3 4
hiç az biraz çok fazla tamamen

Ne zamandır gece yemek yeme yakınmanız var?

.....ay

.....yıl