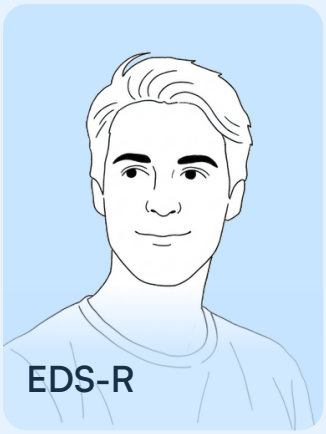



# Revidert skala for treningsavhengighet (EDS-R)

Revidert skala for treningsavhengighet (EDS-R) er et selvrapporteringsskjema som er utviklet for å identifisere atferd og symptomer knyttet til avhengighet av fysisk trening. Det brukes hovedsakelig i klinikk og forskning for å få bedre forståelse av tvangspreget atferd knyttet til overdreven fysisk aktivitet, særlig hos idrettsutøvere og personer som driver intensiv idrett.

| | |
|---|---|
| Antall spørsmål | 21 spørsmål |
| Estimert tid | 5 minutter |
| Språk | Norsk bokmål |
| Originalnavn | Exercise Dependence Scale - Revised |
| Kategori | Avhengighet |

## Forhåndsvisning av de 21 spørsmålene

Jeg driver med en eller flere fysiske aktiviteter for å unngå å bli irritabel.

1 - Aldri | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 - Alltid

Jeg fortsetter å trene til tross for gjentatte fysiske plager.

1 - Aldri | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 - Alltid

Jeg øker stadig intensiteten i den fysiske aktiviteten for å oppnå de effektene eller fordelene jeg ønsker.

1 - Aldri | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 - Alltid

Jeg klarer ikke å redusere tiden jeg bruker på fysisk aktivitet.

1 - Aldri | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 - Alltid

Jeg foretrekker denne aktiviteten (disse aktivitetene) fremfor å tilbringe tid med familie eller venner.

1 - Aldri | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 - Alltid

### Bruk spørreskjemaene dine på nett

Send pasienten en lenke: de svarer på mobil eller datamaskin, og du får de skårede resultatene på e-post.

Se spørreskjemaet på mentaal.org ›

## Er du psykolog?

Med Mentaal får du nyttig informasjon som hjelper deg i arbeidet med pasientene dine.

- Standardiserte tester
- Automatisk skåring
- Resultater på e-post

Prøv gratis | Se alle spørreskjemaene

★★★★★

“Det er et virkelig pluss i timene når jeg skal vurdere pasienten, og et svært rikt grunnlag for samtaler som utdyper det kliniske arbeidet.”

Elodie C. - KAT-psykolog