

Questionario degli Obiettivi di Peso e degli Obiettivi Primari

Domande sull'obiettivo del peso

1. Qual è il suo peso sognato (peso che vorrebbe raggiungere sebbene capisca che è irraggiungibile)?
2. Qual è il suo peso desiderato (peso che pensa che dovrebbe e probabilmente potrebbe raggiungere durante il trattamento)?
3. Qual è il suo peso tollerabile (peso più elevato che pensa di poter tollerare)?

Domande sul peso desiderato (peso della domanda 2)

4. Nel passato desiderava un peso diverso? Sì No
Se sì, perché?
5. Per quanto tempo nella sua vita è rimasto al suo peso desiderato?
 Meno di 1 anno
 Tra 1 e 3 anni
 Tra 3 e 5 anni
 Più di 5 anni
6. Quanto pensa sia difficile rimanere al peso desiderato?
7. Quanto è importante per lei raggiungere il peso desiderato?
 Moltissimo Molto Abbastanza Per niente
8. Come si sentirebbe se non dovesse raggiungere il suo peso desiderato?
.....
.....

Domande sugli obiettivi primari

9. La preghiamo di scrivere la risposta che ritiene più appropriata a ogni affermazione?

1 = Completamente in disaccordo; 2 = In disaccordo; 3 = Lievemente in disaccordo;
4 = Lievemente in accordo; 5 = In accordo; 6 = Completamente d'accordo

Tratta da *Terapia cognitivo comportamentale del disturbo da binge-eating associato all'obesità (CBT-BO)* di Riccardo Dalle Grave, Massimiliano Sartirana e Simona Calugi. Copyright © 2020 Positive Press.

	1	2	3	4	5	6
Migliorare l'aspetto fisico						
Diminuire la misura di alcune parti del corpo						
Ridurre la taglia dei vestiti						
Avere una maggiore scelta di vestiti						
Avere il peso che mi ha consigliato il medico						
Avere il peso che avevo in un momento importante della mia vita						
Avere il peso che avevo raggiunto in una precedente perdita di peso						
Avere il peso ideale delle tabelle						
Avere lo stesso peso di altre persone della mia età						
Avere lo stesso peso di amici o familiari						
Avere lo stesso peso di personaggi famosi						
Migliorare la salute						
Migliorare la forma fisica						
Migliorare la qualità del tempo libero (es. sport)						
Migliorare la vita sessuale						
Essere sessualmente attraente per gli altri						
Ottenere attenzione da parte degli altri						
Migliorare il lavoro						
Trovare un nuovo lavoro						
Migliorare la vita sociale						
Evitare il pregiudizio legato all'obesità						
Migliorare le relazioni personali						
Migliorare l'autostima						
Star meglio psicologicamente						

Degli obiettivi primari indicati alla domanda 9 con i punteggi 5 o 6

- 10. Qual è il più importante?
- 11. Quali richiedono necessariamente una perdita di peso?
- 12. Quali non richiedono necessariamente una perdita di peso?
- 13. Come si sentirebbe se non dovesse raggiungere gli obiettivi primari?

Tratta da *Terapia cognitivo comportamentale del disturbo da binge-eating associato all'obesità (CBT-BO)* di Riccardo Dalle Grave, Massimiliano Sartirana e Simona Calugi. Copyright © 2020 Positive Press. L'autorizzazione a fotocopiare questo materiale è concessa agli acquirenti di questo libro per uso personale o per uso con pazienti (vedere la pagina sul copyright per i dettagli). Gli acquirenti possono scaricare e stampare versioni ingrandite del materiale presso il sito www.positivepress.net.