

LEAF-Q -kyselylomake naisurheilijoille

LEAF-Q -kysely (Low Energy Availability in Females Questionnaire) on tehty kartoittamaan riittämättömään energiansaantiin liittyviä oireita naisurheilijoilla. Kyselyä on suositeltavaa käyttää osana terveydenhuollon ammattilaisten tekemää terveydenseurantaa.

Arvostamme, että käytät aikaasi kyselyn täyttämiseen. Vastauksesi käsitellään luottamuksellisesti.

Esitiedot

Urheilijan nimi

Testaaja

Ikä (vuosina)

Pituus (cm)

Paino (kg)

Korkein painosi nykyisellä pituudellasi (kg) (pois lukien raskaus)

Matalin painosi nykyisellä pituudellasi (kg)

Tupakoitko?

Kyllä

En

Käytätkö lääkkeitä?

Kyllä

En

Mitä lääkkeitä?

Normaali harjoittelumääräsi (keskimäärin)

tuntia viikossa

Mitä lajeja? (esim. juoksu, uinti, lajiharjoittelu)

Kommentit tai lisätiedot harjoittelusta

1. Vammat

Valitse vaihtoehto, joka kuvaa tilannettasi parhaiten.

A. Oletko ollut poissa harjoittelusta tai kilpailuista viimeisen vuoden aikana vamman vuoksi?

- En lainkaan (siirry kohtaan 2)
 Kerran tai kahdesti
 Kolme tai neljä kertaa
 Viisi kertaa tai useammin

A1. Kuinka monta päivää yhteensä olet ollut poissa harjoittelusta tai kilpailuista vammojen vuoksi viimeisen vuoden aikana?

- 1-7 päivää
 8-14 päivää
 15-21 päivää
 22 päivää tai enemmän

A2. Millaisia vammoja sinulla on ollut viimeisen vuoden aikana?

Kommentit tai lisätiedot vammoista:

2. Ruoansulatuskanavan toiminta

A. Onko sinulla vatsan turvotusta tai ilmavaivoja myös silloin, kun sinulla ei ole kuukautisia?

- Kyllä, useita kertoja päivässä
- Kyllä, useita kertoja viikossa
- Kyllä, kerran tai kahdesti viikossa tai harvemmin
- Harvoin tai ei koskaan

B. Onko sinulla vatsakrampeja tai -kipuja, jotka eivät liity kuukautisiin?

- Kyllä, useita kertoja päivässä
- Kyllä, useita kertoja viikossa
- Kyllä, kerran tai kahdesti viikossa tai harvemmin
- Harvoin tai ei koskaan

C. Kuinka usein suolesi keskimäärin toimii?

- Useita kertoja päivässä
- Kerran päivässä
- Joka toinen päivä
- Kaksi kertaa viikossa
- Kerran viikossa tai harvemmin

D. Kuinka kuvailisit normaalia ulostettasi?

- Normaali (pehmeä)
- Ripulimainen (vetinen)
- Kova ja kuiva

Kommentit ruoansulatuskanavan toiminnasta:

3. Kuukautiset ja ehkäisyvalmisteiden käyttö

3.1 Hormonaaliset ehkäisyvalmisteet

A. Käytätkö tällä hetkellä ehkäisytabletteja?

- Kyllä
- En (siirry kohtaan B)

A1. Miksi käytät ehkäisytabletteja? (Voit valita useamman vaihtoehdon)

- Ehkäisyyn
- Kuukautiskipujen hoitoon
- Vuodon vähentämiseksi
- Kuukautiskierron säätelyyn, esimerkiksi kilpailujen takia
- Jotta kuukautiset eivät loppuisi
- Muu syy, mikä?

B. Jos et tällä hetkellä käytä ehkäisytabletteja, oletko aikaisemmin käyttänyt niitä?

- Kyllä
- En

B1. Jos kyllä, milloin ja kuinka kauan?

C. Käytätkö muuta hormonaalista ehkäisyvalmistetta kuin pillerit?
(esim. hormonikierukka tai -implantti)

- Kyllä
 En

C1. Jos kyllä, mitä?

- Hormonilaastari
 Ehkäisyrengas
 Hormonikierukka
 Ehkäisyimplantti
 Muu

3.2 Kuukautiset

A. Minkä ikäisenä kuukautisesi alkoivat?

- 11-vuotiaana tai nuorempana
 12–14-vuotiaana
 15-vuotiaana tai vanhempana
 En muista
 Kuukautisesi eivät ole alkaneet (kysely päättyy)

B. Alkoivatko kuukautisesi luonnollisesti (itsestään)?

- Kyllä
 Ei
 En muista

B1. Jos kuukautisesi eivät alkaneet itsestään, millä hoidolla/keinolla kuukautisesi käynnistyivät?

- Hormonihoito
 Painon lisääminen
 Liikunnan määrän vähentäminen
 Muu, mikä?

C. Onko sinulla normaalit kuukautiset?

- Kyllä
 Ei (siirry kysymykseen C6)
 En tiedä (siirry kysymykseen C6)

C1. Milloin edelliset kuukautisesi olivat?

- 0–4 viikkoa sitten
 1–2 kuukautta sitten
 3–4 kuukautta sitten
 5 kuukautta sitten tai enemmän

C2. Ovatko kuukautisesi säännölliset? (kierron pituus 28–34 päivää)

- Yleensä kyllä
 Yleensä ei

C3. Kuinka monta päivää kuukautisvuotosi kestää normaalisti?

- 1–2 päivää
 3–4 päivää
 5–6 päivää
 7–8 päivää
 9 päivää tai enemmän

C4. Onko sinulla koskaan ollut ongelmia runsaan kuukautisvuodon kanssa?

- Kyllä
- Ei

C5. Kuinka monet kuukautiset sinulla on ollut viimeisen vuoden aikana?

- 12 tai enemmän
- 9–11
- 6–8
- 3–5
- 0–2

Vastaa kysymykseen C6. vain, jos kuukautisesi eivät ole normaalit tai et ole asiasta varma.

C6. Milloin edelliset kuukautisesi olivat?

- 2–3 kuukautta sitten
- 4–5 kuukautta sitten
- 6 kuukautta sitten tai enemmän
- Olen raskaana tai käytän sellaista hormonaalista ehkäisyvalmistetta, johon liittyen kuukautiseni jäävät pois.

D. Ovatko kuukautisesi koskaan olleet poissa kolme kuukautta tai enemmän?
(muun syyn kuin raskauden tai hormonaalisen ehkäisyvalmisteen käytön takia)

- Ei
- Kyllä, näin on tapahtunut aiemmin
- Kyllä, tällä hetkellä

E. Oletko huomannut muutoksia kuukautiskierrossa, kun harjoittelun määrä, teho tai harjoituskertojen määrä kasvaa?

- Kyllä
- En (kysely päättyy)

E1. Millaisia muutoksia kuukautiskierrossasi olet havainnut harjoittelun määrän, tehon tai harjoittelukertojen kasvaessa? (Valitse yksi tai useampi vaihtoehto)

- Vuodon määrä vähenee
- Vuodon kesto lyhenee
- Kuukautiseni jäävät pois
- Vuodon määrä lisääntyy
- Vuodon kesto pitenee

Kysely päättyy.

Muokattu lähteestä:

Witkoś J, Błażejowski G, Gierach M. The Low Energy Availability in Females Questionnaire (LEAF-Q) as a Useful Tool to Identify Female Triathletes at Risk for Menstrual Disorders Related to Low Energy Availability. *Nutrients*. 2023 Jan 27;15(3):650. doi: 10.3390/nu15030650. PMID: 36771357; PMCID: PMC9920150.