

LEAF-Q -kyselyn pisteytysohje

Kokonaispistemäärä ≥ 8 katsotaan kohonneeksi riskiksi naisurheilijan oireyhtymälle. (Witkoś ym. 2023)

1. Vammat

A:	A1:
0 Ei lainkaan	1 1–7 päivää
1 Kyllä, kerran tai kahdesti	2 8–14 päivää
2 Kyllä, kolme tai neljä kertaa	3 15–21 päivää
3 Kyllä, viisi kertaa tai enemmän	4 22 päivää tai enemmän

2. Ruoansulatuskanavan toiminta

A:	B:
3 Kyllä, useita kertoja päivässä	3 Kyllä, useita kertoja päivässä
2 Kyllä, useita kertoja viikossa	2 Kyllä, useita kertoja viikossa
1 Kyllä, kerran tai kahdesti viikossa tai harvemmin	1 Kyllä, kerran tai kahdesti viikossa tai harvemmin
0 Harvoin tai ei koskaan	0 Harvoin tai ei koskaan
C:	D:
1 Useita kertoja päivässä	0 Normaali
0 Kerran päivässä	1 Ripulimainen
2 Joka toinen päivä	2 Kova ja kuiva
3 Kaksi kertaa viikossa	
4 Kerran viikossa tai harvemmin	

3.1 Hormonaaliset ehkäisyvalmisteet

A1:
0 Ehkäisy
0 Kuukautiskipujen vähentäminen
0 Vuodon vähentäminen
0 Kuukautiskierron säätely suoritusten mukaan urheilussa suoriutumisen tukemiseksi
1 Muuten kuukautiset loppuvat

3.2 Kuukautiset

A:	B:	B1:
0 11 vuotta tai nuorempi	0 Kyllä	1 Hormonaalinen hoito
0 12-14 vuotta	1 Ei	1 Painon lisääminen
1 15 vuotta tai vanhempi	1 En muista	1 Liikunnan vähentäminen
0 En muista		1 Muu
8 Minulla ei ole koskaan ollut kuukautisia		

- C:
0 Kyllä
2 Ei (siirry kysymykseen 3.2 C6)
1 En tiedä (siirry kysymykseen 3.2 C6)

- C1:
0 0-4 viikkoa sitten
1 1-2 kuukautta sitten
2 3-4 kuukautta sitten
3 5 kuukautta sitten tai enemmän

- C2:
0 Kyllä, useimmiten
1 Ei, useimmiten ei

- C3:
1 1-2 päivää
0 3-4 päivää
0 5-6 päivää
0 7-8 päivää
0 9 päivää tai enemmän

- C4:
0 Kyllä
0 Ei

- C5:
0 12 tai enemmän
1 9-11
2 6-8
3 3-5
4 0-2

- C6:
1 2-3 kuukautta sitten
2 4-5 kuukautta sitten
3 6 kuukautta sitten tai enemmän
0 Olen raskaana ja siksi minulla ei ole kuukautisia

- D:
0 Ei koskaan
1 Kyllä, on tapahtunut aiemmin
2 Kyllä, tilanne on nyt

- E:
1 Kyllä
0 Ei

- E1:
1 Vuodon määrä vähenee
1 Vuodon kesto lyhenee
2 Kuukautiseni jäävät pois
0 Vuodon määrä lisääntyy
0 Vuodon kesto pitenee

Lähde:

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.