

## Checklist autovalutativa delle componenti della CBT-E per gli adulti

Componenti delle sedute che sono state trattate	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	+	
<b>Fase 1</b>																							
*Assessment (incluso i questionari EDE-Q, CIA)																							
*Descrivere il trattamento																							
*Creare la formulazione in modo collaborativo (incluso revisione/aggiornamento)																							
*Introdurre/rivedere l'automonitoraggio																							
*Misurare il peso in modo collaborativo (incluso educazione)																							
*Alimentazione regolare (incluso fame/pienezza)																							
*Educazione sul disturbo dell'alimentazione (lettura guidata)																							
Attività alternative																							
Urge surfing																							
Affrontare altre caratteristiche (stile alimentare, purging, esercizio...)																							
Motivazione a cambiare																							
Coinvolgere gli altri significativi/seduta congiunta																							
<b>Fase 2</b>																							
*Rivedere i progressi (incluso i questionari)																							
*Pianificare le prossime 4 settimane																							
<b>Fase 3</b>																							
*Grafico a torta eccessiva valutazione																							
Immagine corporea: Formulazione estesa																							
Immagine corporea: Espandere i domini marginalizzati																							
Immagine corporea: Check ed evitamento del corpo																							
Immagine corporea: Sentirsi grassi																							
Regole dietetiche: Esplorare, identificare e affrontare																							
Proactive problem solving																							
Analisi dei comportamenti del disturbo dell'alimentazione (analisi dell'abbuffata, ecc)																							
Tolleranza delle emozioni/modulazione																							
Eccessiva valutazione del controllo dell'alimentazione																							
Revisione storica dell'origine dell'eccessiva valutazione																							
*Manipolazione del mind-set (incluso l'affrontare i passi indietro)																							
<b>Fase 4</b>																							
*Rivedere i progressi (incluso i punteggi dei questionari)																							
*Interrompere l'automonitoraggio e passare la misurazione del peso a casa																							
*Discutere la fine/le preoccupazione della fine della terapia																							
*Mantenimento del cambiamento (piano a breve termine)																							
*Prevenzione della ricaduta (piano a lungo termine)																							
<b>Sintomi da sottopeso/restrizione calorica/ambivalenza</b>																							
Motivazione a cambiare																							
Educazione sui sintomi da malnutrizione per difetto																							
Recupero del peso																							
Mantenimento del peso																							
ALTRO																							

\*Componenti essenziali da usare con tutti i pazienti (le restanti componenti sono da usare "secondo necessità")