

# Skala oceny zmęczenia: Fatigue Assessment Scale (FAS)

Dziesięć następujących stwierdzeń odnosi się do Pana/Pani codziennego samopoczucia. Do każdego stwierdzenia Pan/Pani może wybrać jedną z możliwych odpowiedzi stopniując od Nigdy do Zawsze. Proszę zakreślić kółkiem odpowiedź na każde pytanie, która Pana/Pani dotyczy. Proszę odpowiedzieć na każde pytanie, nawet wtedy kiedy obecnie Pan/Pani nie ma dolegliwości.

## 1. Nigdy

2. **Czasami** (raz w miesiącu lub rzadziej)

3. **Regularnie** (kilka razy w miesiącu)

4. **Często** (raz w tygodniu) i

5. **Zawsze** (codziennie)

|  | Nigdy | Czasami | Regularnie | Często | Zawsze |
|--|-------|---------|------------|--------|--------|
| 1. Cierpię z powodu zmęczenia                                      |       |         |            |        |        |
| 2. Męczę się bardzo szybko   |       |         |            |        |        |
| 3. Jestem mało aktywny(-na) w ciągu dnia                           |       |         |            |        |        |
| 4. Mam dosyć energii do codziennego życia                          |       |         |            |        |        |
| 5. Fizycznie, czuję się wyczerpany(-na)                            |       |         |            |        |        |
| 6. Mam problemy z rozpoczęciem czynności                           |       |         |            |        |        |
| 7. Mam problemy z jasnym myśleniem                                 |       |         |            |        |        |
| 8. Brakuje mi chęci do zrobienia czegokolwiek                      |       |         |            |        |        |
| 9. Psychicznie, jestem wyczerpany(-na)                             |       |         |            |        |        |
| 10. W trakcie wykonywania czynności koncentruję się całkiem dobrze |       |         |            |        |        |

## Piśmiennictwo

1. Drent M, Lower EE, De Vries J. Sarcoidosis-associated fatigue. Eur Respir J 2012; 40: 255–263. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22441750>
2. Kleijn WPE, De Vries J, Wijnen PAHM, Drent M. Minimal (clinically) important differences for the Fatigue Assessment Scale in sarcoidosis. Respir Med 2011; 105: 1388-95. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21700440>
3. De Vries, Michielsen H, Van Heck GL, Drent M. Measuring fatigue in sarcoidosis: the Fatigue Assessment Scale (FAS). Br J Health Psychol 2004; 9: 279-91. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15296678>

