

ΚΛΙΜΑΚΑ ΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΚΟΠΩΣΗΣ: Fatigue Assessment Scale (FAS)

Οι επόμενες δεκα προτάσεις αναφέρονται στο πώς αισθάνεστε συνήθως. Για κάθε πρόταση μπορείτε να διαλέξετε μια απο τις πέντε κατηγορίες απαντήσεων, απο το Ποτέ μέχρι το Πάντα. Παρακαλείστε να κυκλώσετε την απάντηση που σας αντιπροσωπεύει. Παρακαλείστε να απαντήσετε σε όλες τις ερωτήσεις, ακόμα και αν δεν έχετε τώρα συμπτώματα.

1. Ποτέ
2. μερικές φορές (μια φορά τον μήνα ή λιγότερο)
3. συχνά (μερικές φορές τον μήνα)
4. αρκετά συχνά (εβδομαδιαία)
5. πάντα (καθημερινά).

	Ποτέ	Μερικές φορές	Συχνά	Αρκετά συχνά	Πάντα
1. Αισθάνομαι κούραση					
2. Κουράζομαι γρήγορα					
3. Νομίζω πως κάνω λίγα πράγματα κατα την διάρκεια της ημέρας					
4. Έχω αρκετή ενέργεια για καθημερινές δραστηριότητες					
5. Αισθάνομαι σωματικά εξαντλημένος/η					
6. Έχω πρόβλημα να ξεκινήσω να κάνω πράγματα					
7. Έχω πρόβλημα στο να σκέφτομαι καθαρά					
8. Δεν έχω διάθεση να κάνω τίποτα					
9. Αισθάνομαι ψυχικά εξαντλημένος/η					
10. Όταν κάνω κάτι, μπορώ να συγκεντρωθώ αρκετά καλά σε αυτό					

Βιβλιογραφικές αναφορές

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>

