

# Skala Zamora:

## FAS- Fatigue Assessment Scale Serbian

Sledećih 10 pitanja odnose se na to kako se obično osećate. Za svako pitanje možete odabrati jedan od ponuđenih pet odgovora koji su poređani od NIKADA do UVEK. Molim Vas odgovorite na pitanje onako kako se tačno osećate. Odgovorite na pitanje čak iako u ovom trenutku nemate nikakve tegobe.

- 1. Nikada**
- 2. Ponekad** (period oko mesec dana ili manje)
- 3. Redovno** (nekoliko puta mesečno)
- 4. Često** (nedeljno)
- 5. Uvek** (svaki dan)

	Nikada	Ponekad	Redovno	Često	Uvek
1. Osećam se umorno					
2. Brzo se umorim					
3. Imam osećaj da malo toga stignem da uradim u jednom danu					
4. Imam dovoljno energije za svakodnevni život					
5. Osećam se fizički iscrpljeno					
6. Teško mi je započeti neku aktivnost					
7. Teško mi je da jasno ramišljam					
8. Nemam želju da bilo šta radim					
9. Duševno se osećam iscrpljeno					
10. Kad se nečim bavim, mogu se na to dobro koncentrisati					

### Literatura

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>
4. Hendriks C, Drent M, Elfferich M, De Vries J. The Fatigue Assessment Scale (FAS): quality and availability in sarcoidosis and other diseases. Curr Opin Pulm Med 2018; 24 (5): 495-503. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29889115>



© ild care foundation; [www.ildcare.nl](http://www.ildcare.nl);

Koriš enje Skale zamora dozvoljeno je isklju ivo uz dozvolu ild care fondacije: [info@ildcare.nl](mailto:info@ildcare.nl).