

## مقياس تقييم التعب (FAS)

تشير العبارات الـ 10 التالية إلى ما تشعر به عادة. يرجى وضع دائرة حول الإجابة على كل سؤال ينطبق عليك. يرجى تقديم إجابة على كل سؤال ، حتى إذا لم تكن لديك أية شكاوى في هذا الوقت بالنسبة لكل عبارة ، يمكنك اختيار فئة واحدة من بين خمس فئات للإجابة ، والتي تختلف من يوم لآخر

1 = أبداً ، 2 = أحياناً (فكر شهرياً أو أقل) ؛ 3 = بانتظام (فكر عدة مرات في الشهر) ؛ 4 = غالباً (فكر أسبوعياً) 5 = دائماً (فكر كل يوم).

دائماً	كثيراً	بانتظام	أحياناً	أبداً	
					1. أعاني من التعب.
					2. أتعب بسرعة كبيرة.
					3. أري أنني لا أفعل الكثير خلال اليوم.
					4. لدي طاقة كافية للحياة اليومية.
					5. جسدياً ، أشعر بالإرهاق.
					6. لدي مشاكل لبدء الأشياء.
					7. لدي مشاكل في التفكير بوضوح.
					8. لا أشعر بأي رغبة في فعل أي شيء.
					9. عقلياً ، أشعر بالإرهاق.
					10. عندما أفعل شيئاً ما ، يمكنني التركيز جيداً.

### المراجع:

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>

