

Fatigueskala för motorik och kognitiva funktioner

Initialer: _____

Ålder: _____

Kön: m k ..

Instruktioner

Detta frågeformulär handlar om problem i vardagen som står i direkt samband med en extrem form av trötthet (fatigue). Med denna extrema form av trötthet avses ett överväldigande tillstånd av slöhet, utmattning och kraftlöshet som kommer plötsligt och inte har någon relation till några påtagliga yttre orsaker. Med detta avses inte de slags isolerade företeelser som alla kanske upplever under dagen efter en ansträngning eller efter en sömlös natt.

Läs igenom varje påstående noggrant. Avgör sedan i vilken utsträckning varje påstående stämmer in på dig och ditt vardagsliv. Försök att svara utan att grunda ditt svar på hur du mår just nu, försök istället att ge oss en bild av hur du känner dig i ditt normala dagliga liv. Sätt ett kryss i motsvarande ring (endast ett kryss för varje påstående!).

	Stämmer inte alls	Stämmer inte så mycket	Stämmer lite grann	Stämmer mycket	Stämmer helt och hållet
1. När jag koncentrerar mig på något under en längre stund blir jag utmattad fortare än andra människor i min ålder.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. När jag känner mig utmattad blir mina rörelser märkbart klumpigare och mer okoordinerade.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. På grund av mina episoder av utmattning behöver jag oftare och/eller längre vilopauser nuförtiden när jag utövar fysiska aktiviteter än vad jag brukade behöva.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. När jag känner mig utmattad är jag oförmögen att ta beslut.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. När jag befinner mig i stressiga situationer märker jag nuförtiden att jag blir fysiskt utmattad snabbare än vad jag brukade bli.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. På grund av mina episoder av utmattning har jag nuförtiden betydligt färre sociala kontakter än vad jag brukade ha.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. På grund av mina episoder av utmattning har jag svårare för att lära mig nya saker nu än vad jag brukade ha.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Vänd blad

FSMC_kog = _____

FSMC_mot = _____

FSMC_total = _____

	Stämmer inte alls	Stämmer inte så mycket	Stämmer lite grann	Stämmer mycket	Stämmer helt och hållet
8. Kraven på jobbet tröttnar ut mig mentalt fortare nu än vad de brukade göra.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Jag känner utmattningen på ett speciellt intensivt sätt i musklerna.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Jag har inte längre den uthållighet som jag brukade ha för att hålla på med något fysiskt ansträngande under längre perioder	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Min koncentrationsförmåga avtar betydligt vid stress.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. När jag känner mig utmattad är jag mindre motiverad än andra människor vad gäller att påbörja aktiviteter som kräver fysisk ansträngning.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Mitt tänkande blir märkbart långsammare när det är varmt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. När jag känner mig utmattad blir mina rörelser märkbart långsammare.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. På grund av mina episoder av utmattning har jag mindre lust nuförtiden att göra saker som kräver koncentration än vad jag brukade ha.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. När jag upplever en episod av utmattning är jag helt enkelt inte längre kapabel till att reagera snabbt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. När jag känner mig utmattad kan jag bara inte minnas vissa ord.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. När jag känner mig utmattad tappar jag koncentrationen betydligt snabbare än vad jag brukade göra.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. När det är varmt så känner jag mest av allt en extrem fysisk svaghet och avsaknad av energi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. När jag känner mig utmattad blir jag märkbart mer glömsk.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kontrollera att du fyllt i dina initialer, din ålder och ditt kön på sidan 1 och att du kryssat i ett alternativ för varje påstående. Tack.