

Fatigueskala för motorik och kognitiva funktion (FSMC)

Datum	Patient-ID	Initialer	Ålder	Kön
				Man / Kvinna

Instruktion

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 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 en markering för varje påstående!).

1. När jag koncentrerar mig på något under en längre stund blir jag utmattad fortare än andra människor i min ålder.
2. När jag känner mig utmattad blir mina rörelser märkbart klumpigare och mer okoordinerade.
3. På grund av mina episoder av utmattning behöver jag ofta och/eller längre vilopausar nuförtiden när jag utövar fysiska aktiviteter än vad jag brukade behöva.
4. När jag känner mig utmattad är jag oförmögen att ta beslut.
5. När jag befinner mig i stressig situation märker jag nuförtiden att jag blir fysiskt utmattad snabbare än vad jag brukade.
6. På grund av mina episoder av utmattning har jag nuförtiden betydligt färre sociala kontakter än vad jag brukade ha.

	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 ofta och/eller längre vilopausar 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 stressig situation märker jag nuförtiden att jag blir fysiskt utmattad snabbare än vad jag brukade.	<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"/>

Vänd blad

FSMC_kog = _____

FSMC_mot = _____

FSMC_total = _____

@Penner et al 2005

FSMC- Sweden/Swedish- Final version

	Stämmer inte alls	Stämmer inte så mycket	Stämmer lite grann	Stämmer mycket	Stämmer helt och hållet
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"/>
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 utmattning 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 en längre period.	<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 att till att reagera snabbt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. När jag är 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 kryssat i ett alternativ för varje påstående. Tack