

| Simptom | <u>Učestalost</u> Tijekom posljednja 2 tjedna, koliko ste često imali ovaj simptom? Za svaki dolje naveden simptom zaokružite jedan broj od sljedećih: 0 = nikad 1 = malo vremena 2 = otprilike polovicu vremena 3 = većinu vremena 4 = stalno | <u>Ozbilnost</u> Koliko vas je ovaj simptom mučio u posljednja 2 tjedna? Za svaki dolje naveden simptom zaokružite jedan broj od sljedećih: 0 = simptom nije prisutan 1 = blag 2 = umjeren 3 = težak 4 = vrlo težak |
|---|---|--|
| 1. Osjećaj mrtvila, težine nakon početka vježbanja | 0 1 2 3 4 | 0 1 2 3 4 |
| 2. Sljedeći dan bol ili umor nakon nenapornih svakodnevnih aktivnosti | 0 1 2 3 4 | 0 1 2 3 4 |
| 3. Psihički umoran/na nakon najmanjeg napora | 0 1 2 3 4 | 0 1 2 3 4 |
| 4. Minimalna tjelovježba čini vas fizički umornima | 0 1 2 3 4 | 0 1 2 3 4 |
| 5. Fizički iscrpljen/a ili bolestan/na nakon blage aktivnosti | 0 1 2 3 4 | 0 1 2 3 4 |

| Simptom | <u>Zaokružite jedno</u> |
|---|--|
| 6. Ako biste se iscrpili nakon aktivnog sudjelovanja u izvanškolskim aktivnostima, sportovima ili izlascima s prijateljima, biste li se oporavili u roku od sat ili dva nakon završetka aktivnosti? | Da Ne |
| 7. Osjećate li pogoršanje svoje bolesti povezane s umorom/energijom nakon minimalnog fizičkog napora? | Da Ne |
| 8. Osjećate li pogoršanje svoje bolesti povezane s umorom/energijom nakon bavljenja mentalnim naporom? | Da Ne |
| 9. Ako se osjećate lošije nakon aktivnosti, koliko to traje? | Manje od jednog sata 2-3 sata 4-10 sati 11-13 sati 14-23 sata 24 sata ili dulje |
| 10. Ako niste vježbali, je li to zato što vježbanje pogoršava vaše simptome? | Da Ne |