

Oire	<u>Toistumistiheys</u> Kuinka usein Teillä on ilmennyt tämä oire menneiden 2 viikon aikana? Ympyröikää jokaisen alla luetellun oireen kohdalla numero seuraavasti: 0 = ei kertaakaan 1 = silloin tällöin 2 = noin puolet ajasta 3 = aika usein 4 = jatkuvasti	<u>Vaikeusaste</u> Kuinka paljon tämä oire on haitannut Teitä menneiden 2 viikon aikana? Ympyröikää jokaisen alla luetellun oireen kohdalla numero seuraavasti: 0 = ei oiretta 1 = lievä 2 = kohtalainen 3 = vaikea 4 = hyvin vaikea
1. Täydellinen uupumus, painava tunne aloittaessa kuntoilun	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
2. Aristavuus tai uupumus jokapäiväisten, ei rasittavien toimien jälkeisenä päivänä	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
3. Henkisesti väsynyt pienenkin rasituksen jälkeen	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
4. Vähinkin kuntoilu väsyttää Teidät fyysisesti	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
5. Fyysisesti täysin maissa tai sairas kevyen toiminnon jälkeen	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4

Oire	<u>Ympyröikää yksi</u>
6. Jos uuvutte osallistuttuanne aktiivisesti vapaa-ajan toimintoihin, urheiltuanne tai tavattuanne ystäviä, palautuisiko olonne tunnissa tai kahdessa toiminnon päätyttyä?	Kyllä Ei
7. Koetteko, että väsymiseen/tarmokkuuteen liittyvä sairautenne pahenee vähäisenkin fyysisen toiminnan seurauksena?	Kyllä Ei
8. Koetteko, että väsymiseen/tarmokkuuteen liittyvä sairautenne pahenee henkisen toiminnan seurauksena?	Kyllä Ei
9. Jos voitte huonommin toimintojen jälkeen, kuinka kauan tämä jatkuu?	Alle 1 tunnin 2–3 tuntia 4–10 tuntia 11–13 tuntia 14–23 tuntia 24 tuntia tai pidempään
10. Jos ette kuntoile, onko syynä se, että kuntoilu tekee oireenne pahemmiksi?	Kyllä Ei