

Symtom	<u>Frekvens</u> Hur ofta hade Ni detta symtom under de senaste två veckorna?  För varje symtom som anges nedan, ringa in ett nummer från:  0 = ingen del av tiden  1 = lite av tiden  2 = ungefär halva tiden  3 = större delen av tiden  4 = hela tiden	<u>Svårighetsgrad</u> Hur mycket har detta symtom stört Er under de senaste två veckorna?  För varje symtom som anges nedan, ringa in ett nummer från:  0 = symtomet förekom inte  1 = lindrigt  2 = måttligt  3 = allvarligt  4 = mycket allvarligt
1. Jättetrött, tung känsla efter att ha börjat träna	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
2. Ömhet eller trötthet nästa dag efter vardagliga, ej ansträngande aktiviteter	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
3. Mentalt trött efter minsta ansträngning	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
4. Minsta träning gör Er fysiskt trött	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
5. Fysiskt utmattad eller sjuk efter lätt aktivitet	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4

Symtom	<u>Ringa in ett</u>
6. Om Ni skulle bli utmattad efter att ha deltagit aktivt i fritidsaktiviteter, sporter eller utflykter med vänner, skulle Ni hämta Er inom en timme eller två efter att aktiviteten avslutats?	Ja Nej
7. Upplever Ni en försämring av Er trötthet/energi, relaterad till sjukdom, efter att Ni utfört minimal fysisk ansträngning?	Ja Nej
8. Upplever Ni en försämring av Er trötthet/energi, relaterad till sjukdom, efter att Ni utfört mental ansträngning?	Ja Nej
9. Om Ni känner Er sämre efter aktiviteter, hur länge varar detta?	Mindre än en timme 2–3 timmar 4–10 timmar 11–13 timmar 14–23 timmar 24 timmar eller mer
10. Om Ni inte tränar, är detta på grund av att träning gör Era symtom värre?	Ja Nej