

Σύμπτωμα	<u>Συχνότητα</u> Τις τελευταίες δύο εβδομάδες, πόσο συχνά είχατε αυτό το σύμπτωμα; Για κάθε σύμπτωμα που αναφέρεται παρακάτω, κυκλώστε έναν αριθμό: 0 = Ποτέ 1 = Σπάνια 2 = Μερικές φορές 3 = Συχνά 4 = Πάντα	<u>Βαρύτητα</u> Τις τελευταίες δύο εβδομάδες, πόσο σας ενόχλησε αυτό το σύμπτωμα; Για κάθε σύμπτωμα που αναφέρεται παρακάτω, κυκλώστε έναν αριθμό: 0 = Δεν είχα αυτό το σύμπτωμα 1 = Λίγο 2 = Μέτρια 3 = Έντονα 4 = Πολύ έντονα
1. Εξάντληση, αίσθημα υπερβολικής αδυναμίας μετά την έναρξη άσκησης	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
2. Πιάσιμο ή κόπωση την επομένη μη επίπονων καθημερινών δραστηριοτήτων	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
3. Ψυχική κόπωση μετά από ελάχιστη προσπάθεια	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
4. Η παραμικρή άσκηση σας κουράζει σωματικά	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
5. Σωματική εξάντληση ή αδιαθεσία μετά από ήπια δραστηριότητα	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4

Σύμπτωμα	<u>Κυκλώστε ένα</u>
6. Σε περίπτωση εξάντλησης μετά από ενεργή συμμετοχή σε εξωσχολικές δραστηριότητες, αθλήματα ή εκδρομές με φίλους, θα μπορούσατε να ανακάμψετε εντός μίας ή δύο ωρών μετά τη λήξη της δραστηριότητας;	Ναι Όχι
7. Παρατηρείτε επιδείνωση της αδιαθεσίας που σχετίζεται με την κόπωση / έλλειψη ενέργειας, μετά από ελάχιστη σωματική προσπάθεια;	Ναι Όχι
8. Παρατηρείτε επιδείνωση της αδιαθεσίας που σχετίζεται με την κόπωση / έλλειψη ενέργειας, μετά από πνευματική προσπάθεια;	Ναι Όχι
9. Αν αισθάνεστε χειρότερα μετά από δραστηριότητες, πόσο διαρκεί αυτό;	Έως 1 ώρα 2-3 ώρες 4-10 ώρες 11-13 ώρες 14-23 ώρες Τουλάχιστον 24 ώρες
10. Αν δεν ασκείστε, είναι επειδή η άσκηση επιδεινώνει τα συμπτώματά σας;	Ναι Όχι