

Tünet	<u>Gyakoriság</u> Az elmúlt két hét során milyen gyakran jelentkezett ez a tünet?  Az alább felsorolt tünetek mindegyike esetében karikázzon be egy számot ezek közül:  0 = egyszer sem  1 = ritkán  2 = az esetek nagyjából felénél  3 = nagyon gyakran  4 = mindig	<u>Súlyosság</u> Az elmúlt 2 hét során mennyire zavarta Önt ez a tünet?  Az alább felsorolt tünetek mindegyike esetében karikázzon be egy számot ezek közül:  0 = Nem volt tünet  1 = Enyhe  2 = Mérsékelt  3 = Erős  4 = Nagyon erős
1. Halálosnak fáradtnak, nehéznek érzi magát a testmozgás elkezdése után	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
2. Másnap izomláza van vagy kimerült nem megfeszítő mindennapi tevékenységek után	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
3. Mentálisan kimerült a legkisebb erőfeszítés után	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
4. A minimális testmozgás fizikailag elfárasztja	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
5. Fizikailag kimerült és betegnek érzi magát enyhe tevékenység után	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4

Tünet	<u>Egyet karikázzon be!</u>
6. Ha kimerült azután, hogy aktívan részt vett tanórán kívüli tevékenységekben, sportokban vagy kirándulásokon barátokkal, felépült belőle egy vagy két órával azután, hogy a tevékenység befejeződött?	Igen Nem
7. Azt tapasztalja-e, hogy a kimerültséggel/energiájával kapcsolatos betegsége rosszabbodik minimális fizikai erőlkifejtés után?	Igen Nem
8. Azt tapasztalja-e, hogy a kimerültséggel/energiájával kapcsolatos betegsége rosszabbodik szellemi erőlkifejtés után?	Igen Nem
9. Ha rosszabbul érzi magát tevékenységek után, akkor ez milyen hosszú ideig tart?	<1 óra 2-3 óra 4-10 óra 11-13 óra 14-23 óra >24 óra
10. Ha nem végez testmozgást, akkor azért, mert a mozgás miatt a tünetei rosszabbodnak?	Igen Nem