

Sintomo	<u>Frequenza</u> Durante le ultime 2 settimane, con quale frequenza ha manifestato questo sintomo? Per ogni sintomo elencato di seguito, apponga un cerchio intorno a un numero tra: 0 = mai 1 = qualche volta 2 = circa metà delle volte 3 = la maggior parte delle volte 4 = sempre	<u>Gravità</u> Durante le ultime 2 settimane, quanto L'ha infastidita questo sintomo? Per ogni sintomo elencato di seguito, apponga un cerchio intorno a un numero tra: 0 = sintomo non presente 1 = lievemente 2 = moderatamente 3 = molto 4 = moltissimo
1. Esaurimento, sensazione di pesantezza dopo aver iniziato l'attività fisica	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
2. Indolenzimento o affaticamento il giorno dopo, dopo attività quotidiane non faticose	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
3. Stanchezza mentale dopo il minimo sforzo	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
4. Stanchezza fisica dopo un minimo di attività fisica	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
5. Esaurimento fisico o malessere dopo un'attività fisica blanda	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4

Sintomo	<u>Apponga un cerchio intorno a una risposta</u>
6. Se si sentisse esausto/a dopo aver partecipato attivamente ad attività extralavorative, sport o uscite con gli amici, si riprenderebbe entro una o due ore dalla fine dell'attività?	Sì No
7. Manifesta un peggioramento della malattia legata a stanchezza/energia dopo aver compiuto uno sforzo fisico minimo?	Sì No
8. Manifesta un peggioramento della malattia legata a stanchezza/energia dopo aver compiuto uno sforzo fisico mentale?	Sì No
9. Se si sente peggio dopo le attività, quanto tempo dura?	Meno di 1 ora 2-3 ore 4-10 ore 11-13 ore 14-23 ore 24 ore o più
10. Se non pratica attività fisica è perché l'esercizio fa peggiorare i Suoi sintomi?	Sì No