

Simptom	<u>Kekerapan</u> Sepanjang 2 minggu yang lalu, seberapa manakah anda mengalami simptom ini? Bagi setiap simptom yang disenaraikan di bawah, bulatkan nombor dari: 0 = tiada langsung 1 = sekali-sekala 2 = kira-kira separuh daripada masanya 3 = kebanyakan masa 4 = setiap masa	<u>Keterukan</u> Sepanjang 2 minggu yang lalu, sejauh manakah simptom ini telah mengganggu anda? Bagi setiap simptom yang disenaraikan di bawah, bulatkan nombor dari: 0 = simptom tidak kelihatan 1 = ringan 2 = sederhana 3 = teruk 4 = sangat teruk
1. Rasa berat seperti hendak mati selepas mula bersenam	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
2. Rasa sakit atau letih keesokan hari selepas aktiviti harian yang tidak berat	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
3. Penat dari segi mental selepas usaha yang sangat sedikit	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
4. Sedikit senaman membuatkan anda penat dari segi fizikal	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
5. Keletihan atau kesakitan dari segi fizikal selepas aktiviti ringan	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4

Simptom	<u>Bulatkan Satu</u>
6. Jika anda menjadi penat selepas mengambil bahagian secara aktif dalam aktiviti luar kurikulum, sukan atau keluar bersama rakan-rakan, adakah anda pulih dalam masa satu atau dua jam selepas aktiviti tersebut berakhir?	Ya Tidak
7. Adakah keletihan/penyakit berkaitan tenaga anda menjadi semakin teruk selepas anda terlibat dalam usaha fizikal yang sedikit?	Ya Tidak
8. Adakah keletihan/penyakit berkaitan tenaga anda menjadi semakin teruk selepas anda terlibat dalam usaha mental?	Ya Tidak
9. Jika anda berasa teruk selepas aktiviti, berapa lamakah ini berlaku?	<p>Kurang daripada 1 jam</p> <p>2-3 jam</p> <p>4-10 jam</p> <p>11-13 jam</p> <p>14-23 jam</p> <p>24 jam atau lebih</p>
10. Jika anda tidak bersenam, adakah ia kerana senaman menyebabkan simptom anda bertambah teruk?	Ya Tidak