

Симптом	<u>Частота виникнення</u> Протягом останніх 2 тижнів як часто у Вас виникав цей симптом? Для кожного симптому, наведеного нижче, обведіть число з: 0 — ніколи 1 — трохи часу 2 — приблизно половину часу 3 — більшість часу 4 — увесь час	<u>Тяжкість</u> Протягом останніх 2 тижнів наскільки сильно Вас турбував цей симптом? Для кожного симптому, наведеного нижче, обведіть число з: 0 — симптом відсутній 1 — легкий 2 — помірний 3 — тяжкий 4 — дуже тяжкий
1. Виснаженість, відчуття тяжкості після початку тренування	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
2. Наступного дня біль або втома після ненапруженої повсякденної діяльності	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
3. Психічно втомлений(-а) після незначних зусиль	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
4. Мінімальні фізичні навантаження роблять Вас фізично втомленим(-ою)	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
5. Фізично виснажений(-а) або хворий(-а) після легкої активності	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4

Симптом	<u>Обведіть один варіант</u>
6. Якщо б Ви були виснажені після активної участі у позакласних заходах, спортивних змаганнях або прогулянках з друзями, чи відновилися б Ви протягом години чи двох після закінчення заходу?	Так Ні
7. Чи відчуваєте Ви погіршення стану, пов'язаного з втомою/енергією, після мінімальних фізичних навантажень?	Так Ні
8. Чи відчуваєте Ви погіршення стану, пов'язаного з втомою/енергією, після мінімальних розумових навантажень?	Так Ні
9. Якщо Ви почуваетесь гірше після заняття, як довго це триває?	<p>Менше 1 години</p> <p>2–3 години</p> <p>4–10 годин</p> <p>11–13 годин</p> <p>14–23 години</p> <p>24 години або більше</p>
10. Якщо Ви не займаєтесь спортом, це тому, що фізичні вправи погіршують Ваші симптоми?	Так Ні