

Triệu chứng	<u>Tần suất</u> Trong 2 tuần qua, mức độ quý vị thường xuyên gặp phải triệu chứng này? Đối với mỗi triệu chứng được liệt kê dưới đây, hãy khoanh tròn một số, trong đó: 0 = không lần nào 1 = một chút thời gian 2 = khoảng một nửa thời gian 3 = hầu hết thời gian 4 = luôn luôn	<u>Mức độ nghiêm trọng</u> Trong suốt 2 tuần qua, triệu chứng này gây khó chịu cho quý vị đến mức nào? Đối với mỗi triệu chứng được liệt kê dưới đây, hãy khoanh tròn một số, trong đó: 0 = không có triệu chứng 1 = nhẹ 2 = vừa phải 3 = nặng 4 = rất nặng
1. Cảm giác nặng nề, chết chóc sau khi bắt đầu tập luyện	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
2. Ngày hôm sau đau nhức hoặc mệt mỏi sau các hoạt động hàng ngày không gắng sức	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
3. Tinh thần mệt mỏi sau gắng sức tối thiểu	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
4. Tập thể dục ở mức tối thiểu khiến cơ thể quý vị mệt mỏi	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
5. Thở chất kiệt quệ hoặc ốm yếu sau khi hoạt động nhẹ	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4

Triệu chứng	<u>Khoanh tròn một lựa chọn</u>
6. Nếu quý vị trở nên kiệt sức sau khi tích cực tham gia các hoạt động ngoại khóa, thể thao hoặc đi chơi với bạn bè, liệu quý vị có hồi phục trong vòng một hoặc hai giờ sau khi hoạt động kết thúc không?	Có Không
7. Quý vị có gặp phải bệnh liên quan đến năng lượng/mệt mỏi trở nên trầm trọng hơn sau khi gắng sức thể chất ở mức tối thiểu không?	Có Không
8. Quý vị có gặp phải bệnh liên quan đến năng lượng/mệt mỏi trở nên trầm trọng hơn sau khi gắng sức về mặt tinh thần không?	Có Không
9. Nếu quý vị cảm thấy tệ hơn sau khi hoạt động, tình trạng này kéo dài bao lâu?	Dưới 1 giờ 2-3 giờ 4-10 giờ 11-13 giờ 14-23 giờ 24 giờ trở lên
10. Nếu quý vị không tập thể dục, lý do có phải vì tập thể dục khiến các triệu chứng của quý vị trở nên trầm trọng hơn không?	Có Không