

Скала за оценка на умората: Fatigue Assessment Scale (FAS)

Десетте твърдения по-долу са свързани с това как се чувствате обикновено. За всяко твърдение можете да изберете един от петте варианта за отговор, вариращи от „никога“ до „винаги“. При всеки въпрос изберете отговора, който се отнася за Вас. Моля, отговорете на всеки въпрос, дори в момента да нямате оплаквания.

- 1. никога**
- 2. понякога** (напр. веднъж на месец или по-рядко)
- 3. редовно** (напр. няколко пъти на месец)
- 4. често** (напр. веднъж на седмица)
- 5. винаги** (напр. веднъж на ден)

	никога	поякога	редовно	често	винаги
1. Страдам от умора.					
2. Бързо се изморявам.					
3. Според мен върша малко неща през деня.					
4. Имам достатъчно енергия за ежедневиия живот.					
5. Чувствам се физически изтощен(а).					
6. Имам проблеми да се захвана да върша нещо.					
7. Имам проблеми да избистря мислите си.					
8. Нямам желание да правя нищо.					
9. Чувствам се психически изтощен(а).					
10. Когато се занимавам с нещо, мога добре да се концентрирам.					

Източници

1. Drent M, Lower EE, De Vries J. Sarcoidosis-associated fatigue. Eur Respir J 2012; 40: 255–263. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22441750>
2. Kleijn WPE, De Vries J, Wijnen PAHM, Drent M. Minimal (clinically) important differences for the Fatigue Assessment Scale in sarcoidosis. Respir Med 2011; 105: 1388–95. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21700440>
3. De Vries, Michielsen H, Van Heck GL, Drent M. Measuring fatigue in sarcoidosis: the Fatigue Assessment Scale (FAS). Br J Health Psychol 2004; 9: 279–91. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15296678>
4. Hendriks C, Drent M, Elfferich M, De Vries J. The Fatigue Assessment Scale (FAS): quality and availability in sarcoidosis and other diseases. Curr Opin Pulm Med 2018; 24 (5): 495–503. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29889115>

