

Шаршауды бағалау: Fatigue Assessment Scale (FAS)

Төменде он мәлімдеме берілген; олар сіздің қалыпты, күнделікті әл-ауқатыңызға қатысты. Жауаптардың 5 санатының бірін таңдаңыз – «ешқашан» мен «әрқашан» дейін.

Нұсқаулар: сіз өзіңіздің қазіргі өмірлік жағдайыңызды сипаттайтын әрбір сұрақтың жауабын белгілеу керек. Сіз қазір бәріне риза болсаңыз да, әрбір сұраққа жауап беріңіз.

Жауаптар тізімі:

- 1. Ешқашан**
- 2. Кейде** (шамамен айына бір рет немесе одан аз)
- 3. Үнемі** (шамамен айына бірнеше рет)
- 4. Жиі** (шамамен апта сайын)
- 5. Әрқашан** (шамамен күн сайын)

	ешқашан	кейде	үнемі	жиі	әрқашан
1. Мен шаршаудан зардап шегемін.					
2. Мен өте тез шаршаймын.					
3. Мен күндіз көп нәрсені істей алмаймын.					
4. Менде күнделікті өмірге жеткілікті энергия бар.					
5. Физикалық тұрғыдан мен өзімді шаршағандай сезінемін.					
6. Мен кез келген нәрсені бастауда қиналамын.					
7. Ойдың саралығымен қиналып жүрмін.					
8. Менің ешнәрсе жасауға деген құлшынысым жоқ.					
9. Мен психикалық тұрғыдан шаршадым.					
10. Мен бірдеңе істегенде, мен жақсы шоғырлана аламын.					

Библиография:

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>

