

סולם הערכת עייפות

Fatigue Assessment Scale (FAS)

עשרת המשפטים הבאים מתייחסים להרגשתך בדרך כלל. לכל משפט ניתן לבחור אחת מתוך חמש קטגוריות תשובה, הנעות בין "אף פעם לא" ל"תמיד".

נא לבחור את התשובה הרלוונטית עבורך לכל שאלה. נא לענות על כל אחת מהשאלות, גם אם אין לך תלונות כלשהן כרגע.

1. אף פעם לא
 2. לפעמים
 3. באופן קבוע
 4. לעתים קרובות
 5. תמיד
- (בערך פעם בחודש או פחות)
(בערך כמה פעמים בחודש)
(בערך פעם בשבוע)
(בערך כל יום)

תמיד	לעתים קרובות	באופן קבוע	לפעמים	אף פעם לא	
☐	☐	☐	☐	☐	1. התשישות מטרידה אותי
☐	☐	☐	☐	☐	2. אני מתעייף/ת מהר מאוד
☐	☐	☐	☐	☐	3. אני לא עושה הרבה במהלך היום
☐	☐	☐	☐	☐	4. יש לי מספיק אנרגיה לחיי היומיום
☐	☐	☐	☐	☐	5. אני מרגיש/ה מותש/ת מבחינה פיזית
☐	☐	☐	☐	☐	6. קשה לי להתחיל לעשות דברים
☐	☐	☐	☐	☐	7. קשה לי לחשוב בבהירות
☐	☐	☐	☐	☐	8. אין לי חשק לעשות דבר
☐	☐	☐	☐	☐	9. אני מרגיש/ה מותש/ת מבחינה נפשית
☐	☐	☐	☐	☐	10. כשאני עושה משהו, אני מסוגלת/ל להתרכז די טוב

מקורות

1. Drent M, Lower EE, De Vries J. Sarcoidosis-associated fatigue. Eur Respir J 2012; 40: 255-63. <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>

