تھکاوٹ کی تشخیص کا پیمانہ(FAS)

درج ذیل دس بیانات اس بات سے متعلق ہیں کہ آپ عام طور پر کیسا محسوس کرتے ہیں- ہر بیان کے لیے آپ پانچ جوابات کے زمروں میں سے ایک منتخب کر سکتے ہیں، جن کا دائرہ 'کبھی نہیں' سے لے کر 'ہمیشہ' تک محیط ہوتا ہے-
براہِ کرم ہر سوال کے اُس جواب کا انتخاب کریں جو آپ پر لاگو ہوتا ہے- براہِ کرم ہر سوال کا جواب دیں، چاہے اس وقت آپ کو کوئی شکایت نہ ہو-

1. **کبھی نہیں**
2. **کبھی کبھار** (تقریباً ماہ میں ایک بار یا اس سے کم)
3. **باقاعدگی سے** (تقریباً مہینے میں چند بار)
4. **اکثر** (تقریباً ہر ہفتے)
5. **ہمیشہ** (تقریباً ہر روز)

		کبھی نہیں	باقاعدگی سے	کبھی کبھار	اکثر	ہمیشہ
1.	میں تھکاوٹ سے پریشان ہوں	○	○	○	○	○
2.	مجھے بہت جلد تھکاوٹ ہو جاتی ہے	○	○	○	○	○
3.	میں دن کے دوران زیادہ کچھ نہیں کرتا/کرتی	○	○	○	○	○
4.	میرے پاس روزمرہ زندگی کے لیے کافی توانائی ہوتی ہے	○	○	○	○	○
5.	جسمانی طور پر میں خود کو نڈھال محسوس کرتا/کرتی ہوں	○	○	○	○	○
6.	مجھے کسی کام کا آغاز کرنے میں مشکل پیش آتی ہے	○	○	○	○	○
7.	مجھے صاف طور پر سوچنے میں دشواری ہوتی ہے	○	○	○	○	○
8.	مجھے کسی کام کو کرنے کی خواہش نہیں ہوتی	○	○	○	○	○
9.	ذہنی طور پر میں خود کو نڈھال محسوس کرتا/کرتی ہوں	○	○	○	○	○
10.	جب میں کسی کام میں مصروف ہوتا/ہوتی ہوں تو میں اچھی طرح توجہ مرکوز کر سکتا/سکتی ہوں	○	○	○	○	○

حوالہ جات

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

ild care foundation

© ild care foundation; www.ildcare.nl اس کا استعمال صرف ild care foundation کی اجازت سے کیا جا سکتا ہے: info@ildcare.nl.