

ക്ഷീണം വിലയിരുത്തൽ സ്കെയിൽ (FAS)

താഴെപ്പറയുന്ന പത്ത് പ്രസ്താവനകൾ നിങ്ങൾക്ക് സാധാരണയായി എങ്ങനെ അനുഭവപ്പെടുന്നു എന്നതിനെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ഓരോ പ്രസ്താവനയ്ക്കും നിങ്ങൾക്ക് അഞ്ച് ഉത്തര വിഭാഗങ്ങളിൽ ഒന്ന് തിരഞ്ഞെടുക്കാം, ഒരിക്കലും ഇല്ല മുതൽ എല്ലായ്പ്പോഴും വരെ. നിങ്ങൾക്ക് ബാധകമായ ഓരോ ചോദ്യത്തിനും ഉത്തരം ദയവായി തിരഞ്ഞെടുക്കുക. ഇപ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് പരാതികളൊന്നുമില്ലെങ്കിൽ പോലും, ദയവായി ഓരോ ചോദ്യത്തിനും ഉത്തരം നൽകുക.

- ഒരിക്കലുമില്ല
- ചിലപ്പോഴൊക്കെ (ഏകദേശം പ്രതിമാസം അല്ലെങ്കിൽ അതിൽ കുറവ്)
- പതിവായി (മാസത്തിൽ ഏകദേശം കുറച്ച് തവണ)
- പലപ്പോഴും (ഏകദേശം ആഴ്ചതോറും)
- എപ്പോഴും (ഏകദേശം എല്ലാ ദിവസവും)

	ഒരിക്കലുമില്ല	ചിലപ്പോഴൊക്കെ	പതിവായി	പലപ്പോഴും	എപ്പോഴും
1. ക്ഷീണം എന്നെ അലട്ടുന്നു	☐	☐	☐	☐	☐
2. എനിക്ക് വളരെ പെട്ടെന്ന് ക്ഷീണം തോന്നുന്നു	☐	☐	☐	☐	☐
3. പകൽ സമയത്ത് ഞാൻ കൂടുതലൊന്നും ചെയ്യാറില്ല	☐	☐	☐	☐	☐
4. എനിക്ക് ദൈനംദിന ജീവിതത്തിന് വേണ്ടത്ര ഊർജ്ജമുണ്ട്	☐	☐	☐	☐	☐
5. ശാരീരികമായി എനിക്ക് ക്ഷീണം തോന്നുന്നു	☐	☐	☐	☐	☐
6. കാര്യങ്ങൾ ആരംഭിക്കുന്നതിൽ എനിക്ക് പ്രശ്നങ്ങളുണ്ട്	☐	☐	☐	☐	☐
7. എനിക്ക് വ്യക്തമായി ചിന്തിക്കാൻ പ്രശ്നങ്ങളുണ്ട്	☐	☐	☐	☐	☐
8. എനിക്ക് ഒന്നും ചെയ്യാൻ ആഗ്രഹമില്ല	☐	☐	☐	☐	☐
9. മാനസികമായി എനിക്ക് ക്ഷീണം തോന്നുന്നു	☐	☐	☐	☐	☐
10. ഞാൻ എന്തെങ്കിലും ചെയ്യുമ്പോൾ, എനിക്ക് നന്നായി ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ കഴിയും	☐	☐	☐	☐	☐

പരാമർശങ്ങൾ

- 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>
- 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>
- 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>
- Hendriks C, Drent M, Elferich 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>

