

କ୍ଳାନ୍ତି ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ ସ୍କେଲ୍ (FAS)

ନିମ୍ନଲିଖିତ ଦଶଟି ବକ୍ତବ୍ୟ ଆପଣ ସାଧାରଣତଃ କିପରି ଅନୁଭବ କରିଥାନ୍ତି ସୂଚିତ କରିଥାଏ। ପ୍ରତିଟି ବକ୍ତବ୍ୟ ପାଇଁ ଆପଣ କେବେ ନୁହେଁରୁ ସବୁବେଳେ ମଧ୍ୟରେ ପାଞ୍ଚଟି ଉତ୍ତର ବର୍ଗରୁ ଗୋଟିଏ ବାଛିପାରିବେ। ଦୟାକରି ପ୍ରତିଟି ପ୍ରଶ୍ନ ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ ଉତ୍ତର ଚୟନ କରନ୍ତୁ। ଯଦିଓ ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କର କୌଣସି ଅସୁବିଧା ନାହିଁ ତଥାପି ମଧ୍ୟ ପ୍ରତିଟି ପ୍ରଶ୍ନ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଉତ୍ତର ଦିଅନ୍ତୁ।

- କେବେ ନୁହେଁ
- ବେଳେ ବେଳେ (ପ୍ରାୟ ମାସିକ ଭାବରେ କିମ୍ବା କମ୍)
- ନିୟମିତ ଭାବରେ (ମାସରେ ପ୍ରାୟ କିଛି ଥର)
- ବହୁ ସମୟରେ (ପ୍ରାୟ ସାପ୍ତାହିକ ଭାବରେ)
- ସବୁବେଳେ (ପ୍ରାୟ ପ୍ରତିଦିନ)

	କେବେ ନୁହେଁ	ବେଳେ ବେଳେ	ନିୟମିତ ଭାବରେ	ବହୁ ସମୟରେ	ସବୁବେଳେ
1. କ୍ଳାନ୍ତି ଯୋଗୁଁ ମୁଁ ବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇପଡୁଛି	☐	☐	☐	☐	☐
2. ମୁଁ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ହାଲିଆ ହୋଇଯାଉଛି	☐	☐	☐	☐	☐
3. ମୁଁ ଦିନ ସମୟରେ ବେଶୀ କିଛି କରେ ନାହିଁ	☐	☐	☐	☐	☐
4. ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ପାଇଁ ମୋର ଯଥେଷ୍ଟ ଶକ୍ତି ଅଛି	☐	☐	☐	☐	☐
5. ଶାରୀରିକ ଭାବରେ, ମୁଁ ଶକ୍ତିହୀନ ଅନୁଭବ କରେ	☐	☐	☐	☐	☐
6. ମୋର କାମ ଆରମ୍ଭ କରିବାରେ ଅସୁବିଧା ହୁଏ	☐	☐	☐	☐	☐
7. କ୍ଷୁଦ୍ର ଭାବରେ ଚିଡ଼ା କରିବାରେ ମୋର ସମସ୍ୟା ରହିଛି	☐	☐	☐	☐	☐
8. ମୋର କିଛି କରିବା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛା ହେଉ ନାହିଁ	☐	☐	☐	☐	☐
9. ମାନସିକ ଭାବରେ, ମୁଁ ଶକ୍ତିହୀନ ଅନୁଭବ କରୁଛି	☐	☐	☐	☐	☐
10. ମୁଁ ଯେତେବେଳେ କିଛି କରୁଛି, ମୁଁ ବେଶ୍ ଭଲ ଭାବରେ ଏକାଗ୍ରତା ରକ୍ଷା କରିପାରୁଛି	☐	☐	☐	☐	☐

ଦ୍ରଷ୍ଟବ୍ୟ

- 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, 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>

