

களைப்பு மதிப்பீட்டு அளவுகோல் (FAS)

பின்வரும் பத்து கூற்றுகள் நீங்கள் வழக்கமாக எப்படி உணர்கிறீர்கள் என்பதைக் குறிக்கின்றன. ஒவ்வொரு கூற்றுக்கும், ஒருபோதும் இல்லை முதல் எப்போதும் வரை, மாறுபடும் ஐந்து பதில் வகைகளில் ஒன்றை நீங்கள் தேர்வு செய்யலாம். ஒவ்வொரு கேள்விக்கும் உங்களுக்குப் பொருந்தக்கூடிய பதிலை தயவுசெய்து தேர்ந்தெடுக்கவும். தற்போது உங்களுக்கு எந்தப் பிரச்சனையும் இல்லாவிட்டாலும், தயவுசெய்து ஒவ்வொரு கேள்விக்கும் ஒரு பதில் அளியுங்கள்.

1. ஒருபோதும் இல்லை
2. சில நேரங்களில் (ஏறக்குறைய மாதாந்திரம் அல்லது அதற்கும் குறைவாக)
3. வழக்கம் போல (ஏறக்குறைய மாதத்திற்கு ஒரு சில முறை)
4. அடிக்கடி (ஏறக்குறைய வாராந்திரம்)
5. எப்போதும் (ஏறக்குறைய ஒவ்வொரு நாளும்)

	ஒருபோதும் இல்லை	சில நேரங்களில்	வழக்கம் போல	அடிக்கடி	எப்போதும்
1. நான் களைப்பால் தொந்தரவுக்கு ஆளாகிறேன்	☐	☐	☐	☐	☐
2. நான் மிக விரைவாக களைப்படைகிறேன்	☐	☐	☐	☐	☐
3. நான் பகலில் எதுவும் அதிகம் செய்வதில்லை	☐	☐	☐	☐	☐
4. அன்றாட வாழ்க்கைக்குப் போதுமான ஆற்றல் எனக்கு உள்ளது	☐	☐	☐	☐	☐
5. உடல் ரீதியாக, நான் அசதியாக உணர்கிறேன்	☐	☐	☐	☐	☐
6. விஷயங்களைத் தொடங்குவதில் எனக்குப் பிரச்சனைகள் உள்ளன	☐	☐	☐	☐	☐
7. தெளிவாக சிந்திப்பதில் எனக்குப் பிரச்சனைகள் உள்ளன	☐	☐	☐	☐	☐
8. எதையும் செய்வதற்கு எனக்கு விருப்பமில்லை	☐	☐	☐	☐	☐
9. மன ரீதியாக, நான் சோர்ந்துபோனதாக உணர்கிறேன்	☐	☐	☐	☐	☐
10. நான் எதையாவது செய்யும்போது, என்னால் நன்றாக கவனம் செலுத்த முடியும்	☐	☐	☐	☐	☐

குறிப்புகள்

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>

