

## **Tretthet (Fatigue)**

Vi vil gjerne vite om du har følt deg sliten, svak eller i mangel av overskudd den siste måneden. Vennligst besvar ALLE spørsmålene ved å krysse av for det svaret du synes passer best for deg. Vi ønsker at du besvarer alle spørsmålene selv om du ikke har hatt slike problemer. Vi spør om hvordan du har følt deg i det siste og ikke om hvordan du følte deg for lenge siden. Hvis du har følt deg sliten lenge, ber vi om at du sammenlikner deg med hvordan du følte deg sist du var bra. (Ett kryss for hver linje)

### **1. Har du problemer med at du føler deg sliten?**

Mindre enn vanlig       Ikke mer enn vanlig       Mer enn vanlig       Mye mer enn vanlig

### **2. Trenger du mer hvile?**

Nei, mindre enn vanlig       Ikke mer enn vanlig       Mer enn vanlig       Mye mer enn vanlig

### **3. Føler du deg søvnnig eller døsig?**

Mindre enn vanlig       Ikke mer enn vanlig       Mer enn vanlig       Mye mer enn vanlig

### **4. Har du problemer med å komme i gang med ting?**

Mindre enn vanlig       Ikke mer enn vanlig       Mer enn vanlig       Mye mer enn vanlig

### **5. Mangler du overskudd?**

Ikke i det hele tatt       Ikke mer enn vanlig       Mer enn vanlig       Mye mer enn vanlig

### **6. Har du redusert styrke i musklene dine?**

Ikke i det hele tatt       Ikke mer enn vanlig       Mer enn vanlig       Mye mer enn vanlig

### **7. Føler du deg svak?**

Mindre enn vanlig       Som vanlig       Mer enn vanlig       Mye mer enn vanlig

### **8. Har du vansker med å konsentrere deg?**

Mindre enn vanlig       Som vanlig       Mer enn vanlig       Mye mer enn vanlig

### **9. Forsnakker du deg i samtaler?**

Mindre enn vanlig       Ikke mer enn vanlig       Mer enn vanlig       Mye mer enn vanlig

### **10. Er det vanskeligere å finne det rette ordet?**

Mindre enn vanlig       Ikke mer enn vanlig       Mer enn vanlig       Mye mer enn vanlig

### **11. Hvordan er hukommelsen din?**

Bedre enn vanlig       Ikke verre enn vanlig       Verre enn vanlig       Mye verre enn vanlig

### **12. Hvis du føler deg sliten for tiden, omtrent hvor lenge har det vart? (Ett kryss)**

- Mindre enn en uke
- Mindre enn tre måneder
- Mellom tre og seks måneder
- Seks måneder eller mer

### **13. Hvis du føler deg sliten for tiden, omtrent hvor mye av tiden kjenner du det? (Ett kryss)**

- 25 % av tiden
- 50 % av tiden
- 75 % av tiden
- Hele tiden

T. Chalder, G. Berelowitz, T. Pawlikowska, L. Watts, S. Wessely, D. Wright, and E. P. Wallace. Development of a fatigue scale. *J.Psychosom.Res.* 37 (2):147-153, 1993.