

Flinders Fatigue Scale

Vi er interessert i hvor stor grad du har følt deg utmattet (trett, utslitt, tom for energi) i løpet av de siste to ukene. Vi mener ikke følelse av å være søvning (høy sannsynlighet for at du sovner). Vennligst sett ring rundt det alternativet som best beskriver hvordan du, generelt sett, har hatt det de siste to ukene.

1) Har utmattelse vært et problem for deg?

Ikke i det hele tatt Moderat Ekstremt

2) Har du vært så utmattet at det har vært vanskelig å fungere i hverdagen? (f. eks. jobb, sosialt, med familie)

Ikke i det hele tatt Moderat Ekstremt

3) Har utmattelsen gjort deg fortvilet?

Ikke i det hele tatt Moderat Ekstremt

4) Hvor ofte har du vært utmattet (antall dager pr uke)?

0 dager 1-2 dager 3-4 dager 5-6 dager 7 dager

5) Når på dagen har du følt deg utmattet (sett ett eller flere kryss)?

Morgen For- Midt på Etter- Sen Tidlig Sen
middag dagen middag ettermiddag kveld kveld

6) Hvor omfattende har følelsen av utmattelse vært?

Ikke i det hele tatt Moderat Ekstremt

7) I hvor stor grad skyldes utmattelsen dårlig søvn?

Ikke i det hele tatt Moderat I sin helhet