

## UUPUMUKSEN ARVIOINTIASTEIKKO

Kuluneen viikon aikana olen huomannut, että:	Täysin eri mieltä		3	Ei täysin samaa eikä eri mieltä			Täysin samaa mieltä
	1	2		4	5	6	
1. Motivaationi on alhaisempi kun olen väsynyt.	1	2	3	4	5	6	7
2. Liikkuminen/harrastaminen lisää väsymyksen tunnetta.	1	2	3	4	5	6	7
3. Väsyn helposti.	1	2	3	4	5	6	7
4. Väsymys häiritsee fyysistä toimintaani.	1	2	3	4	5	6	7
5. Väsyneisyys aiheuttaa toistuvia ongelmia minulle.	1	2	3	4	5	6	7
6. Väsyneisyyteni estää jatkuvan fyysisen toiminnan.	1	2	3	4	5	6	7
7. Väsymys häiritsee tiettyjen velvollisuuksien ja vastuiden suorittamista.	1	2	3	4	5	6	7
8. Väsymys on yksi kolmesta rajoittavimmasta oireesta.	1	2	3	4	5	6	7
9. Väsymys häiritsee työ-, perhe- tai sosiaalista elämäni.	1	2	3	4	5	6	7