

FATIGUE SEVERITY SCALE
ΚΛΙΜΑΚΑ ΣΟΒΑΡΟΤΗΤΑΣ ΚΟΠΩΣΗΣ

Οδηγίες: Κατωτέρω υπάρχει μια σειρά από δηλώσεις σχετικές με την κόπωση σας.

Με τον όρο κόπωση εννοούμε μια αίσθηση κούρασης, έλλειψη ενεργητικότητας ή γενικής εξάντλησης.

Παρακαλούμε διαβάστε κάθε δήλωση και επιλέξτε έναν αριθμό από το 1 έως το 7, όπου ο αριθμός **1 δηλώνει ότι διαφωνείτε απόλυτα** με τη δήλωση και ο αριθμός **7 ότι συμφωνείτε απόλυτα**.

Παρακαλούμε απαντήστε σε αυτές τις ερωτήσεις λαμβάνοντας υπόψη το πώς αισθανόσασταν τις τελευταίες ΔΥΟ ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ.

Κυκλώστε τον αριθμό που αντιπροσωπεύει την απάντησή σας, σε κάθε ερώτηση ξεχωριστά.

Σας ευχαριστώ

	Διαφωνώ Απόλυτα					Συμφωνώ Απόλυτα	
1. Η διάθεση μου μειώνονται όταν κουράζομαι	1	2	3	4	5	6	7
2. Η σωματική άσκηση μου αυξάνει την κούραση	1	2	3	4	5	6	7
3. Κουράζομαι εύκολα	1	2	3	4	5	6	7
4. Η κούραση με επηρεάζει αρνητικά στις σωματικές μου δραστηριότητες (πχ. δουλειές στο σπίτι)	1	2	3	4	5	6	7
5. Η κούραση συχνά μου προκαλεί προβλήματα	1	2	3	4	5	6	7
6. Η κούραση με εμποδίζει να καταπιάνομαι για ώρα με σωματική δραστηριότητα (πχ. ψώνια, δουλειές στο σπίτι)	1	2	3	4	5	6	7
7. Η κούραση με επηρεάζει αρνητικά να αντεπεξέλθω στα καθήκοντα και υποχρεώσεις μου (πχ. εργασία)	1	2	3	4	5	6	7
8. Η κούραση είναι ένα από τα τρία βασικά συμπτώματα που με δυσκολεύουν σοβαρά στην καθημερινή μου ζωή	1	2	3	4	5	6	7
9. Η κούραση με επηρεάζει αρνητικά στη δουλειά, στην οικογένεια και στο κοινωνικό μου περιβάλλον	1	2	3	4	5	6	7

ΒΕΒΑΙΩΘΕΙΤΕ ΟΤΙ ΕΧΕΤΕ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙ ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ