

DePaul PEM frågeformulär

Symtom	Frekvens:	Svårighetsgrad:
	Hur ofta har du haft detta symtom under de senaste 6 månaderna? För varje symtom i listan nedan, ringa in ett nummer: 0 = Ingen del av tiden 1 = En liten del av tiden 2 = Ungefär halva tiden 3 = Mesta delen av tiden 4 = Hela tiden	Hur mycket har detta symtom besvärat dig under de senaste 6 månaderna? För varje symtom i listan nedan, Ringa in ett nummer: 0 = Inte alls 1 = milda besvär 2 = måttliga besvär 3 = svåra besvär 4 = mycket svåra besvär
1. Känner dig kraftlös och tung när du börjar träna	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
2. Känner sjukdomskänsla och trötthet dagen efter lättare vardagsaktiviteter	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
3. Mentalt uttröttad efter minsta ansträngning	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
4. Minimal träning gör dig fysiskt trött	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
5. Fysiskt utmattad eller sjuk efter lätt aktivitet	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4

För varje fråga nedan, välj det svar som bäst beskriver dina symtom

6. Om du blir utmattad efter att aktivt deltagit i fritidsaktiviteter, sport eller träffat vänner, återhämtar du dig inom 1-2 timmar efter aktiviteten?	Ja				Nej	
7. Upplever du en försämring av dina fatigue/energi relaterade symptom efter att ha utfört lättare fysisk aktivitet?	Ja				Nej	
8. Upplever du en försämring av dina fatigue/energi relaterade symptom Efter att ha utfört lättare mental ansträngning?	Ja				Nej	
9. Om du upplever försämring efter aktivitet, hur länge varar det?	< 1h	2-3 h	4-10h	11-13h	14-23h	>24h
10. Avstår du från träning pga att träning försämrar dina symtom?	Ja				Nej	