

## Шкала втоми (FACIT)

Нижче наводиться перелік тверджень, які, на думку інших людей, що мають таке ж саме захворювання, є важливими. Будь ласка, обведіть кружком або позначте лише один номер у рядку, щоб вказати Вашу відповідь стосовно останніх 7 днів.

Запитання	Зовсім не відповідало	Трохи відповідало	Певною мірою відповідало	Значною мірою відповідало	Дуже відповідало
Відчуваю себе знеможеним (-ою)...	0	1	2	3	4
Відчуваю слабкість в уському тілі	0	1	2	3	4
Я почуваю себе в'яло (виснажено).	0	1	2	3	4
Відчуваю втому	0	1	2	3	4
Мені важко <u>розпочати</u> щось робити, тому що я стомлений (-а)....	0	1	2	3	4
Мені важко <u>закінчувати</u> щось робити, тому що я стомлений (-а)....	0	1	2	3	4
Я маю сили	0	1	2	3	4
Я спроможний (-а) займатися своїми звичайними справами	0	1	2	3	4
Мені потрібно спати вдень	0	1	2	3	4
Я занадто стомлений (-а), щоб їсти.	0	1	2	3	4
Мені потрібна допомога для виконання звичайних справ	0	1	2	3	4
Мене дратує, що надмірна втома утримує мене від тих занять, якими я хочу займатися	0	1	2	3	4
Мені доводиться обмежувати свою соціальну активність через втому	0	1	2	3	4

**Оцінка:** Елементи оцінюються таким чином: 4=Зовсім не; 3=Трохи; 2=Дещо; 1=Зовсім трохи; 0=Дуже багато, КРІМ пунктів №7 і №8, які змінюються окремо. Зафіксуємо бали з кожного рядка запитання та виводимо загальний бал. Діапазон балів 0-52. Показник менше 30 балів свідчить про сильну втому. Чим вище оцінка, тим краще якість життя.