

DUTCH MULTI-FACTOR FATIGUE SCALE

D M F S

Instruktion:

På denne side, vil du finde 38 udsagn. Ved at du vurderer hvert af disse udsagn, vil vi få et indtryk af hvordan du har haft det den sidste måned.

Her er et eksempel på hvordan man svarer. Du skal læse følgende udsagn:

Jeg er tilfreds

Du kan vælge mellem 5 svar muligheder:

1	2	3	4	5
Nej, jeg er helt uenig	Jeg er overvejende uenig	Neutral	Jeg er overvejende enig	Ja, jeg er helt enig

Hvis du tænker på udsagnet **Jeg er tilfreds** som værende korrekt, dvs. du har været tilfreds den sidste måned, så skal du sætte kryds i den sidste kasse.

1	2	3	4	5
				X

Husk at svare på alle udsagn, og angiv dit svar med et kryds.

Tak for din tid.

1	2	3	4	5
Nej, jeg er helt uenig	Jeg er overvejende uenig	Neutral	Jeg er overvejende enig	Ja, jeg er helt enig

		1	2	3	4	5
1	Jeg er ofte træt					
2	Jeg planlægger bevidst, hvornår jeg hviler					
3	Jeg kan følge med i samtaler uden at blive træt					
4	Jeg bliver træt om eftermiddagen					
5	Jeg føler mig i god fysisk form					
6	Trætheden forhindrer min evne til at gøre de ting jeg vil					
7	Ting som rør mig følelsesmæssigt, gør mig træt					
8	Jeg udtrætter altid mig selv					
9	Jeg har et godt fysisk helbred					
10	At tænke gør mig træt					
11	Selv når jeg er meget træt, kommer jeg mig hurtigt					
12	Jeg gør tingene færdige, også selvom jeg er træt					
13	Jeg kan blive overvældet af træthed					
14	Jeg vågner udhvilet efter en god nats søvn					
15	Andre mennesker lægger mærke til, at jeg er træt, før jeg selv gør					
16	Jeg undgår at blive overtræt					
17	Megen stimulation, såsom aktiviteter eller støj, gør mig træt					
18	Fysisk anstrengelse gør mig træt					
19	Når jeg er træt, får jeg hovedpine					
20	Jeg er træt hver dag					
21	Når jeg er træt, reagerer jeg mere følelsesladet					
22	Jeg kommer let over min træthed					
23	Når jeg er træt, har jeg svært ved at slippe mine tanker					
24	Jeg kan komme igennem dagen uden behov for at hvile mig					
25	Min krop gør ondt, når jeg er træt					
26	Jeg lider af svær træthed					
27	Jeg har svært ved at koncentrere mig, når jeg er træt					
28	Når jeg er træt, siger jeg ting, jeg fortryder bagefter					
29	Træthed er mit største problem					
30	Jeg har kun lidt energi					
31	Efter at have brugt mit hoved en masse, kan jeg stadig være træt dagen efter					
32	Jeg laver fejl, når jeg er træt					
33	Træthed påvirker hele mit liv					
34	Mine vanskeligheder bliver værre, når jeg er træt					
35	Når jeg er for træt, så kan jeg pludselig ikke mere					
36	Jeg lader ofte mig selv blive overtræt, når omstændighederne kræver det					
37	Når jeg er for træt, kan jeg pludselig ikke tænke mere					
38	Jeg lider frygtelig pga. min træthed					