

# Fatigue Impact Scale (FIS)

erl J. Fisk et al. - Svensk version

Skala att mäta följder av trötthet och orkeslöshet (fatigue)

Översättning och bearbetning från engelska av Gullvi Flensner och Catharina Lindencrona

Datum \_\_\_\_\_

Personnr \_\_\_\_\_

Namn \_\_\_\_\_

## Anvisningar:

Många människor erfår då och då en känsla av fysisk trötthet och brist på energi.

Vid vissa tidpunkter kan en känsla av trötthet och orkeslöshet förekomma mer ofta och orsaka mer problem än vanligt.

Det här frågeformuläret har utformats för att hjälpa oss att förstå hur Du upplever trötthet och orkeslöshet samt hur det har påverkat ditt liv.

Fyrtio påståenden (1-40) beskriver hur *trötthet och orkeslöshet* (fatigue) kan inverka och förorsaka problem i människors dagliga liv. Varje påstående skattas i hur stor grad som Du anser att innehållet i påståendet har påverkat Dig under den senaste månaden, inklusive idag, genom att markera med kryss i ring påståendet som stämmer bäst överens enligt följande skala

- 0= inget problem
- 1=litet problem
- 2=måttligt problem
- 3=stort problem
- 4=mycket stort problem

Kom ihåg att fylla i namn, personnummer och datum på ALLA sidor.

Na m

Personnummer

Dat u m

Markera i hur stor grad trötthet och orkeslöshet (fatigue) påverkat Dig under den senaste månaden, inklusive idag, genom att markera med kryss med det som stämmer bäst överens med din upplevelse enligt följande skala: 0=inget problem, 1=litet problem, 2=måttligt problem, 3=stort problem, 4=mycket stort problem

Läs varje påstående noggrant och markera endast ett alternativ och hoppa irt över något.

	Inget problem 0	Litet problem 1	Måttligt problem 2	Stort problem 3	Mycket stort problem 4
1. På grund av min trötthet och orkeslöshet känner jag mig mindre pig.					
2. Jag känner mig mer socialt isolerad på grund av min trötthet och orkeslöshet.					
3. På grund av min trötthet och orkeslöshet måste jag dra ner på min arbetsbörda eller ansvar.					
4. På grund av min trötthet och orkeslöshet är jag mer lynrig.					
5. På grund av min trötthet och orkeslöshet har jag svårt att vara uppmärksam någon längre stund.					
6. På grund av min trötthet och orkeslöshet känner jag som om jag irt kan tänka klart.					
7. På grund av min trötthet och orkeslöshet arbetar jag mindre effektivt. (Gäller både i och/eller utifrån hemmet)					
8. På grund av min trötthet och orkeslöshet måste jag låta till andra hjälpa mig eller göra saker åt mig.					
9. Jag har svårt att planera saker i förväg på grund av att min trötthet och orkeslöshet kan vara ett hinder.					

Na m

Personnu mmer

Dat u m

	Inget prob lem 0	Lit et prob lem 1	Måttlig prob lem 2	St ort prob lem 3	Mycket st ort prob lem 4
10. På grund av min tröt- och orkeslöshet är jag mera klumpig och irriterad i minna rörelser.					
11. På grund av min tröt- och orkeslöshet är jag mer gömsk.					
12. På grund av min tröt- och orkeslöshet är jag mer lättirriterad och blir lättare arg.					
13. På grund av min tröt- och orkeslöshet måste jag noga avpassa mina fysiska aktiviteter.					
14. På grund av min tröt- och orkeslöshet är jag mindre motiverad att göra något som kräver fysisk ansträngning.					
15. På grund av min tröt- och orkeslöshet är jag mindre motiverad att engagera mig i sociala aktiviteter.					
16. Tröt- och orkeslöshet begränsar min förmåga att färdas utanför hemmet.					
17. På grund av min tröt- och orkeslöshet har jag svårt att anstränga mig fysiskt några längre stunder.					
18. På grund av min tröt- och orkeslöshet tycker jag att det är svårt att fatta beslut.					
19. På grund av min tröt- och orkeslöshet har jag få sociala kontakter utanför hemmet.					
20. På grund av min tröt- och orkeslöshet innebär vardagliga händelser stress för mig.					

Na m

Personnummer

Dat u m

	Inget prob lem 0	Lit et pr ob lem 1	Måttli g pr ob lem 2	St ort pr ob lem 3	Mycket st ort pr ob lem 4
21. På grund av min tröt- och orkeslöshet känner jag mig mindre motiverad att göra saker som kräver tankearbete					
22. På grund av min tröt- och orkeslöshet undviker jag stress-situationer					
23. På grund av min tröt- och orkeslöshet känns mina muskler mycket svagare än de borde.					
24. På grund av min tröt- och orkeslöshet har mina fysiska obehag ökat.					
25. På grund av min tröt- och orkeslöshet har jag svårt att taitu med något nytt.					
26. På grund av min tröt- och orkeslöshet är jag mindre bra på att slutföra saker som kräver tankearbete					
27. På grund av min tröt- och orkeslöshet känner jag mig oförmoden att möta krav som andra ställer på mig					
28. På grund av min tröt- och orkeslöshet klarar jag sämre av att bidra till försörjningen av mig själv och min familj.					
29. På grund av min tröt- och orkeslöshet är jag mindre sexuellt aktiv.					
30. På grund av min tröt- och orkeslöshet tycker jag det är svårt att hålla ihop tankarna när jag gör saker både hemma och på arbetet.					

Na m

Personnu mmer

Dat um

	Inget prod em 0	Litet prod em 1	Mättlig prod em 2	Stort prod em 3	Mycket stort prod em 4
31. På grund av min tröt- och orkeslöshet är jag inte bra på att slutföra saker som kräver kroppsansträngning.					
32. På grund av min tröt- och orkeslöshet oroar jag mig för hur andra ser på mig.					
33. På grund av min tröt- och orkeslöshet klarar jag sämre av känslomässiga saker.					
34. På grund av min tröt- och orkeslöshet känner jag att jag tänker långsammare.					
35. På grund av min tröt- och orkeslöshet tycker jag att det är svårt att koncentrera mig.					
36. På grund av min tröt- och orkeslöshet har jag svårt att delta i familjeaktiviteter fullt ut.					
37. På grund av min tröt- och orkeslöshet måste jag begränsa mina fysiska aktiviteter.					
38. På grund av min tröt- och orkeslöshet behöver jag vilofartare eller längre stunder.					
39. På grund av min tröt- och orkeslöshet kan jag inte ge så mycket känslomässig stöd till min familj som jag borde.					
40. På grund av min tröt- och orkeslöshet uppfattar jag mindre produktivitet som stör.					

Copyright originalversionen 1994 Fisk

Svensk översättning 1995 Fesner & Lindencrona, reviderad 2002

Copyright svensk version 1995 Fesner & Lindencrona