**VÄSIMUSE HINDAMISE SKAALA**

*FAS: Fatigue Assessment Scale*

**Eesti Töötervishoiuarstide Seltsi soovitus**

Skaalat kasutatakse kurnatusest tingitud väsimuse ja kroonilise haigusega seotud väsimuse hindamiseks.

Küsimustikus on väsimuse tundmise kohta 10 väidet. Vastake iga väite kohta kuivõrd sageli see teie

puhul kehtib.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Üldse mitte | Harva | Mõnikord | Sageli | Pidevalt |
| 1. Ma olen pidevast väsimusest tüdinenud
 | ¹ | ² | ³ | 4 | 5 |
| 1. Ma väsin väga kiiresti
 | ¹ | ² | ³ | 4 | 5 |
| 1. Olen päeval väheproduktiivne
 | ¹ | ² | ³ | 4 | 5 |
| 1. Mul on igapäeva elus piisavalt energiat
 | 5 | 4 | ³ | ² | ¹ |
| 1. Ma tunnen end füüsiliselt kurnatuna
 | ¹ | ² | ³ | 4 | 5 |
| 1. Mul on uusi tegevusi raske alustada
 | ¹ | ² | ³ | 4 | 5 |
| 1. Mul on selgelt mõtlemisega raskusi
 | ¹ | ² | ³ | 4 | 5 |
| 1. Mul puudub igasugune soov midagi teha
 | ¹ | ² | ³ | 4 | 5 |
| 1. Ma tunnen end vaimselt kurnatuna
 | ¹ | ² | ³ | 4 | 5 |
| 1. Suudan alustatud tegevustele piisavalt hästi keskenduda
 | 5 | 4 | ³ | ² | ¹ |

TÕLGENDAJALE

Punktisumma üle 22 viitab olulisele väsimusele.

Väsimuse hindamise skaala tulemust ei mõjuta oluliselt vanus, sugu ega depressioon või emotsionaalne seisund (1)

Skaalat kasutatakse lisaks väsimuse olemasolu väljaselgitamisele ka dünaamikas sekkumiste mõju hindamiseks: sekkumise tulemuslikkuse kinnituseks peab skaala punktisumma olema vähemalt 4 punkti väiksem võrreldes esialgse punktisummaga (3)

1. Michielsen HJ1, De Vries J, Van Heck GL. Psychometric qualities of a brief self-rated fatigue measure: The Fatigue Assessment Scale. *Journal of Psychosomatic Research*. 2003;54(4):345–352.

2. Whitehead L. The Measurement of Fatigue in Chronic Illness: A Systematic Review of Unidimensional and Multidimensional Fatigue Measures. *Journal of Pain and Symptom Management.* 2009;37(1):107-28.

3. de Kleijn WP1, De Vries J, Wijnen PA, Drent M. Minimal (clinically) important differences for the Fatigue Assessment Scale in sarcoidosis. Respiratory Medicine. 2011;105(9):1388-95.