

Fragebogen zur Erfassung von Fatigue

Erschöpfung (Fatigue) macht sich von Person zu Person anders bemerkbar und ist nur schwer in Worte zu fassen. Damit Sie mit Ihrem Behandlungsteam nach passenden Lösungsmöglichkeiten suchen können, ist es wichtig, dass Sie Veränderungen jeglicher Art im Gespräch mit Ihren behandelnden ÄrztInnen ansprechen. Dabei kann Ihnen der folgende Fragebogen behilflich sein, der auf dem wissenschaftlichen Fragebogen **MSFI-SF** basiert. Es kann auch hilfreich sein, diesen Fragebogen immer wieder einmal auszufüllen und die Ergebnisse zu vergleichen, um ein besseres Gefühl dafür zu bekommen, ob sich die Situation bei Ihnen bessert oder eher verschlechtert.

Wie fülle ich den Fragebogen aus?

In der folgenden Liste finden Sie verschiedene Aussagen, die beschreiben wie Menschen sich manchmal fühlen. Lesen Sie sich die Aussagen sorgfältig durch und kreisen Sie ein, wie stark die jeweilige Aussage bei Ihnen in den letzten 7 Tagen zugetroffen hat.

Zeitraum:	Gar nicht				Sehr stark
1. Ich habe Schwierigkeiten, mir Dinge zu merken	0	1	2	3	4
2. Meine Muskeln schmerzen	0	1	2	3	4
3. Ich fühle mich verärgert	0	1	2	3	4
4. Meine Beine fühlen sich schwach an	0	1	2	3	4
5. Ich fühle mich heiter	0	1	2	3	4
6. Mein Kopf fühlt sich schwer an	0	1	2	3	4
7. Ich fühle mich lebendig	0	1	2	3	4
8. Ich fühle mich nervös	0	1	2	3	4

9. Ich fühle mich entspannt	0	1	2	3	4
10. Ich fühle mich ausgebrannt	0	1	2	3	4
11. Ich fühle mich verwirrt	0	1	2	3	4
12. Ich fühle mich abgekämpft	0	1	2	3	4
13. Ich fühle mich traurig	0	1	2	3	4
14. Ich fühle mich ermüdet	0	1	2	3	4
15. Ich habe Probleme, aufmerksam zu sein	0	1	2	3	4
16. Meine Arme fühlen sich schwach an	0	1	2	3	4
17. Ich fühle mich träge	0	1	2	3	4
18. Ich fühle mich erschöpft	0	1	2	3	4
19. Ich habe überall Schmerzen	0	1	2	3	4
20. Ich kann mich nicht konzentrieren	0	1	2	3	4
21. Ich fühle mich depressiv	0	1	2	3	4
22. Ich fühle mich erfrischt	0	1	2	3	4
23. Ich fühle mich angespannt	0	1	2	3	4
24. Ich fühle mich energiegeladen	0	1	2	3	4
25. Ich mache mehr Fehler als gewöhnlich	0	1	2	3	4

26. Mein ganzer Körper fühlt sich schwer an	0	1	2	3	4
27. Ich bin vergesslich	0	1	2	3	4
28. Ich fühle mich müde	0	1	2	3	4
29. Ich fühle mich ruhig	0	1	2	3	4
30. Ich bin verzweifelt	0	1	2	3	4

Was mache ich mit dem Ergebnis?

Aus Ihren Antworten lassen sich verschiedene Unterskalen und ein Gesamtwert berechnen. Dazu müssen die verschiedenen Werte folgendermaßen zusammengezählt werden:

1. Wert der allgemeinen Skala (Addieren Sie dazu die Werte der Aussagen 10, 12, 14, 17, 18, und 28)

10	12	14	17	18	28	Summe

2. Wert der körperlichen Skala (Addieren Sie dazu die Werte der Aussagen 2, 4, 6, 16, 19, und 26)

2	4	6	16	19	26	Summe

3. Wert der emotionalen Skala (Addieren Sie dazu die Werte der Aussagen 3, 8, 13, 21, 23, und 30)

3	8	13	21	23	30	Summe

4. Wert der mentalen Skala (Addieren Sie dazu die Werte der Aussagen 1, 11, 15, 20, 25, und 27)

1	1	15	20	25	27	Summe

5. Wert der Tatkraft Skala (Addieren Sie dazu die Werte der Aussagen 5, 7, 9, 22, 24, und 29)

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
5	7	9	22	24	29	Summe

Um einen Gesamtwert zu erhalten, müssen Sie die Werte der Skalen 1-4 (allgemein, körperlich, emotional, mental) zusammenzählen und davon den Wert der Skala 5 (Tatkraft) abziehen.

Mein Gesamtwert:

Grundsätzlich deutet ein höherer Wert auf eine stärkere Fatigue hin.

Falls Sie glauben von Fatigue betroffen zu sein oder sich Ihre Werte aus dem Fragebogen mit der Zeit erhöhen, sollten Sie unbedingt Ihr Behandlungsteam darauf ansprechen.

Um besser mitverfolgen zu können, wie sich Ihre Fatigue entwickelt, können Sie den ausgefüllten Fragebogen aufbewahren, die Vorlage in einiger Zeit nochmals ausdrucken und ausfüllen und die Ergebnisse miteinander vergleichen.

Quelle: Stein KD, Jacobsen PB, Blanchard CM, Thors C. Further validation of the multidimensional fatigue symptom inventory-short form. J Pain Symptom Manage. 2004 Jan;27(1):14-23