

الشدة	معدل التكرار	العرض
<p>خلال الأسبوعين الماضيين، إلى أي مدى أزعجك هذا العرض؟</p> <p>لكل عرض من الأعراض المذكورة أدناه، ضع دائرة حول رقم مما يلي:</p> <p>0 = لا توجد أعراض</p> <p>1 = خفيفة</p> <p>2 = معتدلة</p> <p>3 = شديدة</p> <p>4 = شديدة جدًا</p>	<p>خلال الأسبوعين الماضيين، كم مرة ظهرت عليك هذه الأعراض؟</p> <p>لكل عرض من الأعراض المذكورة أدناه، ضع دائرة حول رقم مما يلي:</p> <p>0 = أبدًا</p> <p>1 = قليلاً من الوقت</p> <p>2 = نصف الوقت تقريباً</p> <p>3 = معظم الوقت</p> <p>4 = كل الوقت</p>	
4 3 2 1 0	4 3 2 1 0	1. الشعور بالتعب الشديد بعد البدء في ممارسة الرياضة
4 3 2 1 0	4 3 2 1 0	2. الشعور بوجع أو تعب في اليوم التالي بعد الأنشطة اليومية غير الشاقة
4 3 2 1 0	4 3 2 1 0	3. الشعور بإرهاق عقلي بعد أدنى جهد
4 3 2 1 0	4 3 2 1 0	4. الحد الأدنى من التمارين الرياضية يجعلك متعباً جسدياً
4 3 2 1 0	4 3 2 1 0	5. مرهق جسدياً أو مريضاً بعد نشاط معتدل الشدة

ضع دائرة حول خيار واحد	العرض
نعم لا	6. إذا شعرت بالإرهاق بعد المشاركة بنشاط في الأنشطة غير المدرسية أو الألعاب الرياضية أو النزاهات مع الأصدقاء، فهل ستتعاوى خلال ساعة أو ساعتين بعد انتهاء النشاط؟
نعم لا	7. هل تعاني من تفاقم مرضك المرتبط بالتعب/الطاقة بعد ممارسة الحد الأدنى من الجهد البدني؟
نعم لا	8. هل تعاني من تفاقم مرضك المرتبط بالتعب/الطاقة بعد ممارسة الحد الأدنى من الجهد العقلي؟
أقل من ساعة واحدة من ساعتين إلى 3 ساعات من 4 إلى 10 ساعات من 11 إلى 13 ساعة من 14 إلى 23 ساعة 24 ساعة أو أكثر	9. إذا كنت تشعر بالسوء بعد الأنشطة، فإلى متى يستمر هذا؟
نعم لا	10. إذا كنت لا تمارس الرياضة، فهل هذا بسبب أن التمرين يجعل الأعراض أسوأ؟