

Hastanın adı-soyadı:

Tarih:

## FİBROMİYALJİ ETKİ SORGULAMASI (FES)

1. Aşağıdaki aktiviteleri yapabiliyor musunuz?	Daima 0	Çoğunlukla 1	Ara sıra 2	Hiçbir zaman 3
Alışveriş yapmak				
Çamaşır yıkamak				
Yemek hazırlamak				
Bulaşık yıkamak				
Elektrik süpürgesi ile halı süpürmek				
Yatak yapmak				
Birkaç blok yürümek				
Arkadaş/akraba ziyareti yapmak				
Bahçe işleri yapmak				
Araba kullanmak				
Merdiven çıkmak				

2. Son bir hafta içinde kendinizi kaç gün iyi hissettiniz?

\_\_\_\_\_

0 1 2 3 4 5 6 7

3. Geçen hafta boyunca kaç gün fibromiyaljiden dolayı iş yapamaz duruma geldiniz?

\_\_\_\_\_

0 1 2 3 4 5 6 7

4. İşe gittiğiniz zaman, ev işlerinizi yaparken ağrı ve diğer semptomlar iş yapmanızı ne kadar engelledi?

Problem yok  
zor

Çok

\_\_\_\_\_

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Ağrınızın düzeyi ne kadardı?

Ağrı yok  
Ağrı

Çok Ciddi

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Ne kadar yorgunsunuz?

Yorgun değilim  
yorgunum

Çok

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. Sabahları kalktığınızda kendinizi nasıl hissediyorsunuz?

Dinlenmiş  
yorgunum

Çok

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. Sabah tutukluğunuz ne kadar kötü?

Tutukluk yok

Tutukluk çok fazla

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9. Kendinizi ne kadar sinirli ve gergin hissediyorsunuz?

Sakin

Çoksinirli

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10. Kendinizi ne kadar depresif hissediyorsunuz?

Hiç

Çok fazla

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**FES skoru:**

## FES Nasıl Hesaplanır?

Anket 10 maddeden oluşur. İlk maddesi Likert tipi 11 soruyu içerir ve sorular 0-3 arasında puanlanıp ortalaması alınır. İkinci maddede hastanın son bir haftada kendini iyi hissettiği gün sorgulanır, alınan cevap ters puanlanır. (0=7,1=6,2=5,3=4,4=3,5=2,6=1,7=0). Üçüncü maddesinde son bir haftada işe gidemediği gün sorgulanır. İlk üç maddedeki puanlar normalize edilirler. (ilk maddeden elde edilen puan 3.3 ile, ikinci ve üçüncü maddeden elde edilen puan ise 1.4 ile çarpılır.) Diğer 7 madde: semptomların şiddeti, ağrı, yorgunluk, dinlendirmeyen uyku, tutukluk, anksiyete ve depresyon durumunun 10 puanlık VAS ile değerlendirildiği soruları içerir. Hasta soruları cevapladıktan sonra 0-100 arasında bir puan almaktadır. Bir fibromiyaljili hastanın aldığı ortalama puan 50'dir ve puanın artması fiziksel engelliliğin arttığı anlamına gelmektedir