

Självskattning av mental trötthet, för personer med medfödd eller tidigt förvärvad hjärnskada (modifierade Mental Fatigue Scale, m-MFS)

Namn: _____

Datum: _____

Självskatta ditt nuvarande tillstånd, d.v.s. ungefär **hur du har mått de senaste fyra veckorna**.

För varje fråga i tabellen finns fyra påståenden som beskriver

Inga (0), Lätta (1), Medelsvåra (2) Svåra besvär (3).

Markera den siffra som står bredvid det påstående som bäst beskriver hur du har mått de senaste fyra veckorna.

Om du tycker att du hamnar mellan två påståenden finns det även siffror som motsvarar detta.

1. TRÖTTHET

Har du känt dig trött de senaste 4 veckorna? Det spelar ingen roll om det är fysisk (muskulär trötthet) eller trött i huvudet. Om det nyligen hänt något ovanligt (t.ex. en olycka eller tillfällig sjukdom) skall du försöka bortse från det.

0	Jag har inte alls känt mig trött (aldrig onormalt trött, inte behövt vila mer än vanligt).
0,5	
1	Jag har varit trött flera gånger per dag, men jag blir klart piggare av att vila.
1,5	
2	Jag har känt mig trött större delen av dagen, och vila har ingen eller liten effekt.
2,5	
3	Jag har känt mig trött all vaken tid, och vila har ingen effekt.

2. OFÖRETAGSAMHET

Har du svårt att sätta igång med saker? Känner du dig oföretagsam och tar det emot när du skall sätta igång med något, oavsett om det är en ny uppgift eller om det gäller saker du gör varje dag.

0	Jag har inga svårigheter med att ta itu med saker.
0,5	
1	Jag har svårt att sätta igång med aktiviteter. Jag skjuter gärna på det.
1,5	
2	Det krävs en stor ansträngning för att jag skall ta itu med saker. Detta gäller även vardagliga ting som att stiga ur sängen, tvätta mig, äta.
2,5	
3	Jag kan inte få de enklaste vardagliga saker gjorda (äta, klä på mig). Jag måste ha hjälp med allt.

3. MENTAL UTTRÖTTBARHET

Blir du snabbt trött "i huvudet"/ mentalt trött när hjärnan måste arbeta? Exempelvis av att läsa, titta på TV eller delta i samtal med flera personer. Måste du ta pauser eller byta aktivitet?

0	Min uthållighet för "hjärnarbete" har inte minskat de senaste 4 veckorna.
0,5	
1	Jag blir trött men kan utföra så mycket "hjärnarbete" som är normalt för mig.
1,5	
2	Jag blir lätt trött och måste ofta ta pauser eller göra något annat.
2,5	
3	Jag har så lätt för att bli trött att jag inte kan göra någonting, eller måste avbryta alla aktiviteter efter en kort stund (ca 5 minuter).

4. MENTAL ÅTERHÄMTNING

Hur lång tid tar det för dig att återhämta dig efter att du har arbetat tills du fullständigt tappat förmågan att kunna koncentrera dig på det du gör?

0	Jag behöver mindre än en timmes vila för att kunna fortsätta arbeta.
0,5	
1	Jag måste vila mer än en timme, men behöver inte en natts sömn.
1,5	
2	Jag behöver en natts sömn för att kunna fortsätta arbeta.
2,5	
3	Jag behöver flera dagars vila för att återhämta mig.

5. KONCENTRATIONSSVÅRIGHETER

Har du svårt att samla tankarna och koncentrera dig?

0	Jag har lätt för att samla tankarna.
0,5	
1	Jag kan ibland tappa bort mig, t.ex. när jag läser eller tittar på TV.
1,5	
2	Jag har så svårt att koncentrera mig så att det besvärar mig när jag t.ex. läser en dagstidning eller deltar i samtal med flera personer.
2,5	
3	Jag har alltid så svårt att koncentrera mig att det är nästan omöjligt att göra någonting.

6. MINNESSTÖRNINGAR

Glömmer du ofta och behöver du påminnelser, eller måste leta efter saker hemma eller på arbetet?

0	Jag har inga problem med minnet.
0,5	
1	Jag glömmer saker lite oftare än vad jag tycker att jag borde, men kan klara mig om jag använder påminnelser.
1,5	
2	Mitt dåliga minne orsakar regelbundet besvär (t.ex. genom att jag glömmer viktiga möten eller saker jag ska ta med mig).
2,5	
3	Jag kan nästan inte komma ihåg någonting.

7. TANKETRÖGHET

Känner du dig trög eller långsam i tankearbetet? Detta gäller känslan av att det tar ovanligt lång tid för att avsluta en tankegång eller för att lösa en uppgift som kräver tankearbete.

0	Jag känner mig inte trög eller långsam i mina tankar vid "hjärnarbete".
0,5	
1	Jag kan känna en viss tröghet någon eller några gånger om dagen vid krävande tankearbete.
1,5	
2	Jag känner mig ofta trög och långsam i tanken även vid vardagliga sysslor t.ex. i samtal med en person eller vid läsning av dagstidningen.
2,5	
3	Jag känner mig alltid väldigt trög och långsam i tanken.

8. STRESSKÄNSLIGHET

Har du svårt att hantera stress, alltså att göra många saker samtidigt och under tidspress?

0	Jag klarar stress bra.
0,5	
1	Jag blir stressad, men bara i krävande situationer.
1,5	
2	Jag blir stressad lätt i mindre krävande situationer.
2,5	
3	Jag har väldigt lätt för att bli stressad. Så fort som situationen är ovan eller påfrestande känner jag mig stressad.

9. ÖKAD KÄNSLOSAMHET

Har du ovanligt lätt för att gråta? Faller du lätt i gråt när du t.ex. ser en sorglig film eller när du pratar om känsliga ämnen. Om det nyligen hänt något ovanligt (t.ex. en olycka eller sjukdom) skall du försöka bortse från det.

0	Jag är inte speciellt känslig .
0,5	
1	Jag är känslig men det är naturligt för mig. Jag har lätt att börja gråta eller får tårar i ögonen, men det händer bara för ting som engagerar mig starkt.
1,5	
2	Min känslighet är besvärande eller generande. Det händer att jag börjar gråta även för saker jag egentligen inte bryr mig om. Jag försöker undvika vissa situationer på grund av detta.
2,5	
3	Min känslighet orsakar stora problem för mig. Den stör min dagliga relation även i den nära familjen och gör att jag har svårt att klara mig utanför hemmet.

10. LÄTTIRRITERAD ELLER "KORT STUBIN"

Är du ovanligt lättretad eller lättirriterad för saker som är bagateller?

0	Jag är inte lättretad eller irritabel.
0,5	
1	Jag blir lätt irriterad men det går fort över.
1,5	
2	Jag blir väldigt fort irriterad för bagateller eller för saker som andra inte bryr sig om.
2,5	
3	Jag reagerar med en intensiv ilska, eller känsla av raseri. Jag har svårt att behärska den.

11. ÖVERKÄNSLIGHET FÖR LJUS

Är du känslig för starkt ljus?

0	Jag har ingen speciell känslighet för ljus.
0,5	
1	Ibland kan jag ha svårt för starkt ljus (t.ex. solljus, starka lampor inomhus, reflexer från snö, vatten eller glasrutor), men det kan lätt avhjälpas, t.ex. med solglasögon. Min ljuskänslighet stör mig inte i mitt dagliga liv.
1,5	
2	Jag är så känslig för ljus att jag föredrar att uträtta mina dagliga aktiviteter i dämpad belysning. Jag har svårt att gå ut utan solglasögon.
2,5	
3	Min ljuskänslighet är så svår att jag inte kan gå ut utan solglasögon. Jag har ständigt neddragna gardiner (eller motsvarande).

12. ÖVERKÄNSLIGHET FÖR LJUD

Är du känslig för ljud?

0	Jag har ingen speciell känslighet för ljud.
0,5	
1	Ibland kan jag ha svårt för starka ljud (t.ex. musik, ljud från TV eller radion, eller plötsliga oväntade ljud), men det kan lätt avhjälpas genom att jag sänker ljudnivån. Min ljudkänslighet stör mig inte i mitt dagliga liv.
1,5	
2	Jag är så känslig för ljud att jag måste undvika starka ljud eller dämpa dem (t ex med öronproppar) för att klara mitt dagliga liv.
2,5	
3	Min ljudkänslighet är så svår att jag har svårt att klara mig hemma trots ljuddämpning.

13. MINSKAD NATTSÖMN

Sover du dåligt om nätterna? Om du tar sömntabletter och sover normalt, skattas detta som 0.

0	Jag sover mellan 6 och 8 timmar per natt, eller mer.
0,5	
1	Jag har lite svårt att somna eller min sömn är kort, ytlig eller orolig.
1,5	
2	Jag sover mellan 4 till 5 timmar per natt, och vaknar ofta på natten även utan yttre störningar.
2,5	
3	Jag sover mindre än 2 till 3 timmar per natt.

14. ÖKAD SÖMN

Sover du länge och/eller djupt? Obs! Räkna in även sömn dagtid.

0	Jag sover mellan 6 och 8 timmar per natt, eller mindre.
0,5	
1	Jag sover länge och tungt, men inte mer än 9 timmar per dygn inklusive tupplurar.
1,5	
2	Jag sover länge och tungt. Minst 10 timmar per dygn inklusive tupplurar.
2,5	
3	Jag sover länge och tungt. Minst 12 timmar per dygn, och behöver dessutom sova dagtid.

Summera ihop fråga 1 till 14.

En summa på 10,5 poäng eller över visar att det finns problem med hjärntrötthet och bör utredas vidare