Typer af hjerneskadebetinget træthed

Generel

- Ikke føle sig veloplagt, men træt
- Ikke være udhvilet
- Manglende energi

Fysisk

- Ikke være i stand til at yde særlig meget
- Overkomme ganske lidt
- Føle sig i dårlig form

Aktivitet

- at opleve sig selv som inaktiv
- kun at udføre ganske lidt på en dag

Motivation

- Mangler lysten til at give sig i kast med selv rare ting
- Gruer for at skulle lave noget
- Har kun få planer

Mental

- Svært ved at fastholde tankerne på en opgave
- Problemer med at koncentrere sig
- Bliver let adspredt

Kognitivt team 2022

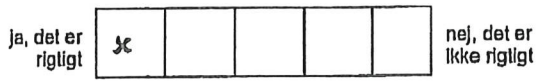
Multidimensional Fatigue Inventory
***** MFI-20 *****

Vejledning:

Ved hjælp af de følgende udsagn vil vi gerne have et indtryk af, hvordan De har haft det i den senere tid. Der er f.eks. udsagnet:

"JEG FØLER MIG AFSLAPPET"

Hvis De mener, at det er fuldstændigt rigtigt, dvs., at De har følt Dem afslappet i den senere tid, så skal De sætte kryds i det yderste venstre felt; sådan:



Jo mere De er uenig i udsagnet, jo mere i retning af "nej, det er ikke rigtigt" skal De placere krydset. De bedes venligst tage stilling til alle udsagnene, og sætte et kryds ud for hvert udsagn.

1.	Jeg føler mig veloplagt	ja, det er rigtigt	nej, det er ikke rigtigt
2.	Fysisk kan jeg ikke gøre ret meget	ja, det er rigtigt	nej, det er ikke rigtigt
3.	Jeg føler mig meget aktiv	ja, det er rigtigt	nej, det er ikke rigtigt
4.	Jeg har lyst til at gøre alle mulige rare ting	ja, det er rigtigt	nej, det er ikke rigtigt
5.	Jeg føler mig træt	ja, det er rigtigt	nej, det er ikke rigtigt
6.	Jeg synes, jeg laver meget på en dag	ja, det er rigtigt	nej, det er ikke rigtigt
7.	Når jeg laver noget, kan jeg fastholde tankerne på det	ja, det er rigtigt	nej, det er ikke rigtigt
8.	Fysisk kan jeg overkomme meget	ja, det er rigtigt	nej, det er ikke rigtigt
9.	Jeg gruer for at skulle lave noget	ja, det er rigtigt	nej, det er ikke rigtigt

© E.Smets, B.Garssen, B.Bonke. Dansk version 1.0.

10.	Jeg synes, jeg laver meget lidt på en dag	ja, det er rigtigt					nej, det er ikke rigtigt
11.	Jeg kan sagtens koncentrere mig	ja, det er rigtigt					nej, det er ikke rigtigt
12.	Jeg er udhvilet	ja, det er rigtigt					nej, det er ikke rigtigt
13.	Jeg skal anstrenge mig meget for at koncentrere mig om noget	ja, det er rigtigt					nej, det er ikke rigtigt
14.	Fysisk føler jeg mig i dårlig form	ja, det er rigtigt					nej, det er ikke rigtigt
15.	Jeg har mange planer	ja, det er rigtigt					nej, det er ikke rigtigt
16.	Jeg bliver nemt træt	ja, det er rigtigt					nej, det er ikke rigtigt
17.	Jeg får næsten ikke lavet noget	ja, det er rigtigt					nej, det er ikke rigtigt
18.	Jeg har ikke lyst til at lave noget	ja, det er rigtigt					nej, det er ikke rigtigt
19.	Jeg bliver let adspredt	ja, det er rigtigt					nej, det er ikke rigtigt
20.	Fysisk føler jeg mig i vældig god form	ja, det er rigtigt					nej, det er ikke rigtigt

Mange tak for Deres medvirken.

MFI-20 © E.Smets, B.Garssen, B.Bonke. Dansk version 1.0.

MFI-20 scoring i tal

Navn:Ole Pedersen

Initial: OP **Dato:17.10.2016**

Aldersgruppe 50-59 år

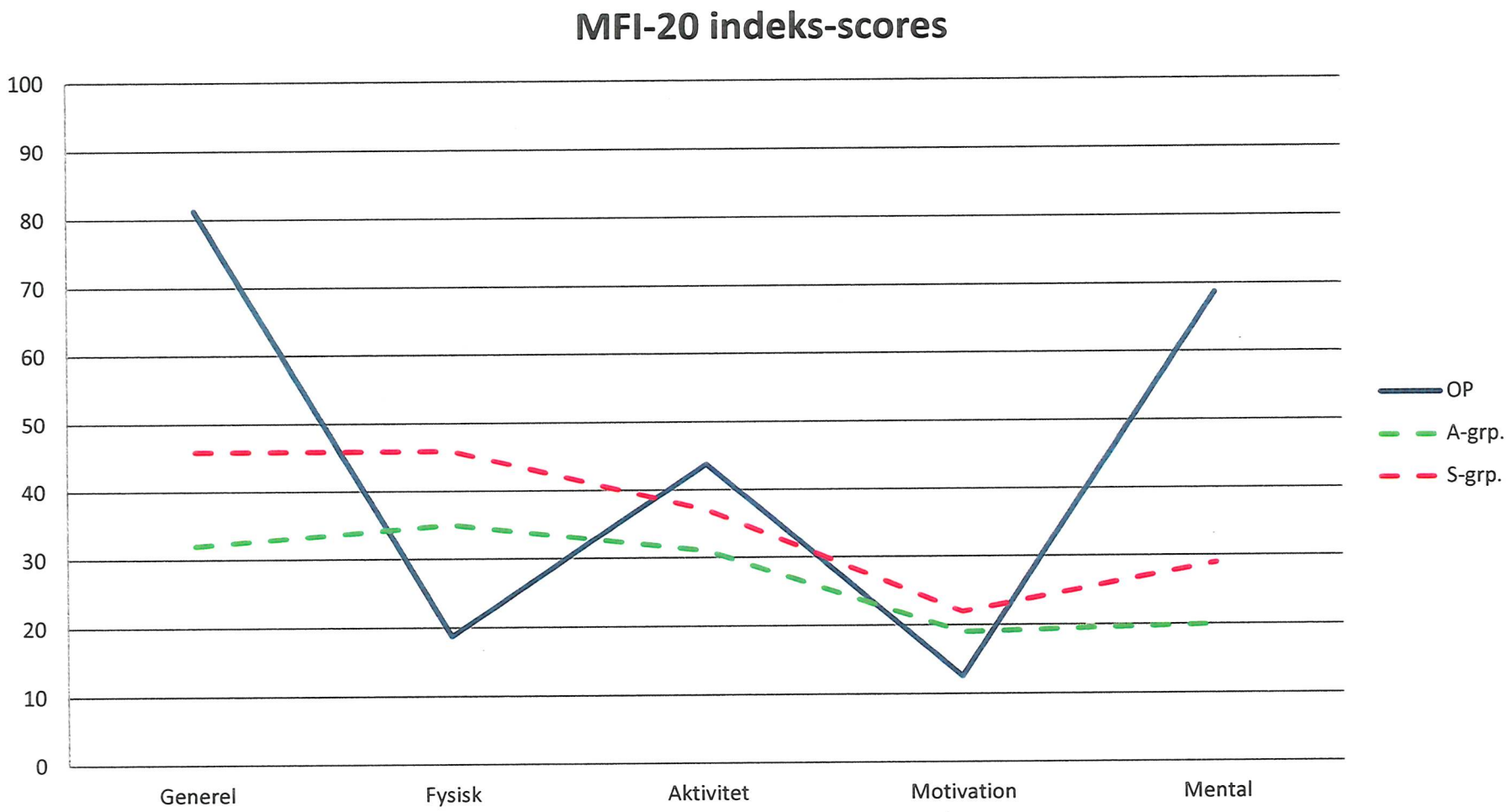
	OP	A-grp.	S-grp.	
Generel	81	32	46	Scoren ligger mere end 1 SD over sygdomsgruppen
Fysisk	19	35	46	.
Aktivitet	44	31	37	.
Motivation	13	19	22	.
Mental	69	20	29	Scoren ligger mere end 1 SD over sygdomsgruppen

Inddeksscores mellem 0-100

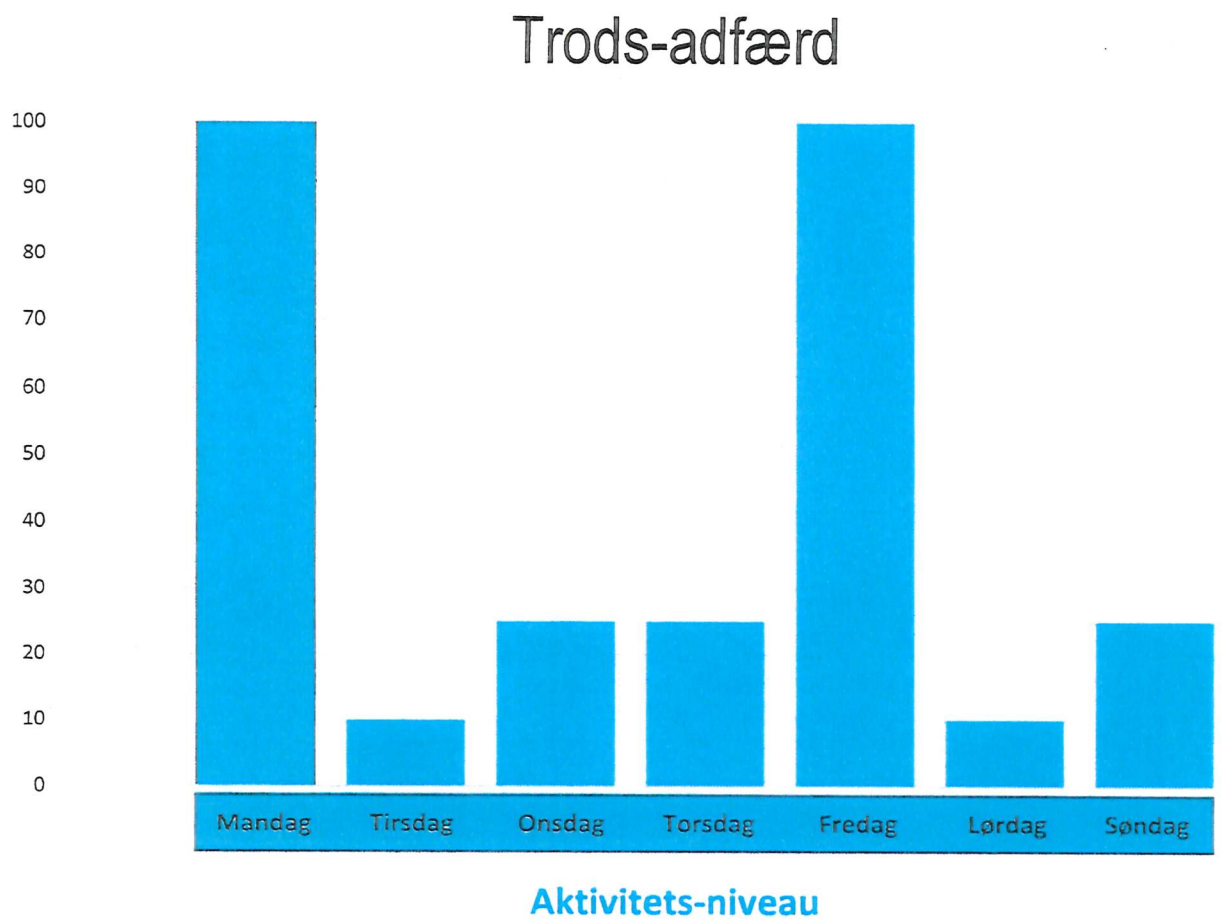
A-grp. = 175 tilfældigt udvalgte alderssvarende personer med og uden somatisk lidelse

S-grp. = 429 personer mellem 20-77 år med en form for somatisk lidelse

Diagram – Indeks score



Synliggørelse af aktivitetsniveau



Synliggørelse af aktivitetsniveau

Accept-adfærd

