

Screening na Post-exertional malaise (PEM)

dotazník

Dospělí (≥18 let)

Jméno:

Příjmení:

Datum narození:

Vyplněno dne:

během posledních 6 měsíců

	nevyskytuje se	Jak často 1 = někdy 2 = cca ½ času 3 = většinou 4 = vždy	Závažnost 1 = mírná 2 = střední 3 = těžká 4 = velmi těžká
1 Těžký, ztuhlý pocit jako bez života po začátku tělesné aktivity	0	1 2 3 4	1 2 3 4
2 Po běžných každodenních aktivitách: druhý den bolesti nebo vyčerpání	0	1 2 3 4	1 2 3 4
3 Mentální únava po minimální (tělesné nebo kognitivní) námaze	0	1 2 3 4	1 2 3 4
4 Tělesná únava po minimálním fyzickém výkonu	0	1 2 3 4	1 2 3 4
5 Tělesné vyčerpání nebo pocit nemoci po běžných denních činnostech	0	1 2 3 4	1 2 3 4

6 S předpokladem účasti na volnočasových aktivitách, sportu nebo výletu s přáteli: pokud jste se vyčerpal/a, zotavíte se během jedné nebo dvou hodin po aktivitě?	Ano	Ne
7 Vnímáte zhoršení vašeho vyčerpání / nedostatku energie potom, co jste se minimálně tělesně namáhal/a?	Ano	Ne
8 Vnímáte zhoršení vašeho vyčerpání / nedostatku energie potom, co jste se minimálně mentálně namáhal/a?	Ano	Ne
9 Pokud se po aktivitách cítíte hůře, jak dlouho zhoršení trvá, než větší potíže odezní?	☐ < 1 h ☐ 2-3 h ☐ 4-10 h ☐ 11-13 h ☐ 14-23 h ☐ > 24 h	
10 Vyhýbáte se namáhavým aktivitám, protože to pak zhoršuje Vaše symptomy?	Ano	Ne

Screening na Post-exertional malaise (PEM)

Vyhodnocovací formulář

Děti a mládež (0-17 let) a dospělí (≥18 let)

Jméno:

Příjmení:

Datum narození:

Vyhodnotil/a:

Vyplněno dne:

☐ **PEM-Screening pozitivní**

Nejméně jeden z bodů **1-5** je ohodnocen **četností a stupněm závažnosti ≥ 2**.

☐ **PEM-Screening negativní**

Žádný z bodů **1-5** není ohodnocen **četností a stupněm závažnosti ≥ 2**.

Následující body poukazují na ME/CFS:

☐ **7:** Odpověď ano

☐ **8:** Odpověď ano

☐ **9:** Trvání 14-23 hod. nebo >24 hod.

Výpovědní hodnota bodů **6** a **10** je dosud nejistá. Poslouží však další klinické informace.