



# Självskattning av mental trötthet/hjärntrötthet

## Mental Fatigue Scale, MFS

Namn: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Vi är intresserade av ditt nuvarande tillstånd, d.v.s. ungefär hur du har mått **den senaste månaden**. När du ska jämföra med **hur det var tidigare** ska du göra det med **hur det var innan du blev sjuk/skadades**. I tabellen för varje fråga finns fyra påståenden som beskriver *Inga* (0), *Lätta* (1), *Medelsvåra* (2) och *Svåra* besvär (3).

Vi vill att du markerar den siffra som står bredvid det påstående som bäst beskriver dina besvär. Om du tycker att du hamnar mellan två påståenden finns det även siffror som motsvarar detta.

### 1. TRÖTTHET

Har du känt dig trött den senaste månaden? 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 svårare än tidigare för 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 (äta, klä på mig) gjorda. Jag måste ha hjälp med allt.

### 3. MENTAL UTTRÖTTBARHET

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

0	Jag kan hålla på lika länge som vanligt. Min uthållighet för "hjärnarbete" har inte minskat.
0.5	
1	Jag blir lättare trött men kan utföra lika mycket "hjärnarbete" som är normalt för mig.
1.5	
2	Jag blir lätt trött och måste ta pauser eller göra något annat oftare än vanligt.
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 lika lätt som vanligt 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 oftare än tidigare och behöver du minneslappar, eller måste leta mer 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 minneslappar.
1.5	
2	Mitt dåliga minne orsakar regelbundet besvär (t.ex. genom att jag glömmer viktiga möten eller spisen).
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 haft svårt att hantera stress, alltså att göra många saker samtidigt och under tidspress?

0	Jag klarar stress lika bra som vanligt.
0.5	
1	Jag är mer lättstressad, men bara i krävande situationer som jag tidigare klarade av.
1.5	
2	Jag blir stressad lättare än vanligt. Det krävs mindre stressade situationer än tidigare för att jag skall känna av det.
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 med dina anhöriga. Om det nyligen hänt något ovanligt (t.ex. en olycka eller sjukdom) skall du försöka bortse från det.

0	Jag är inte mera känslig än tidigare.
0.5	
1	Jag har en ökad känslighet som fortfarande är naturlig 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. IRRITABILITET ELLER "KORT STUBIN"

Är du ovanligt lättretad eller lättirriterad för saker som du tidigare tyckte var bagateller.

0	Jag är inte mer lättretad eller irritabel än tidigare.
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 ökad känslighet för ljus.
0.5	
1	Ibland kan jag ha svårt för starkt ljus som t.ex. solljus, reflexer från snö eller vatten eller glasrutor, starka lampor inomhus, men det kan lätt avhjälpas, t.ex. med solglasögon.
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 besväras inte av någon ökad 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 åtgärdas genom att jag sänker ljudnivån. Min ljudkänslighet stör mig inte i mitt dagliga liv.
1.5	
2	Jag är klart ljudöverkänslig. Jag måste undvika starka ljud eller dämpa (t ex med öronproppar) dem 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 din nattsömn har ökat, skattas detta som "0". Om du tar sömntabletter och sover normalt, skattas detta som 0.

0	Jag sover inte sämre än vanligt.
0.5	
1	Jag har lite svårt att somna eller min sömn är kortare, ytligare eller oroligare än normalt.
1.5	
2	Jag sover minst två timmar mindre än vanligt, och vaknar ofta på natten även utan yttre störningar.
2.5	
3	Jag sover mindre än två till tre timmar per natt.

## 14. ÖKAD SÖMN

Sover du mer och/eller djupare än vanligt? Om din sömn har minskat markeras detta som "0".  
Obs! Räkna in även sömn dagtid.

0	Jag sover inte mer än vanligt.
0.5	
1	Jag sover längre eller tyngre, men inte så mycket som två timmar mer än vanligt, inklusive tupplurar.
1.5	
2	Jag sover längre eller tyngre. Minst två timmar längre än vanligt, inklusive tupplurar.
2.5	
3	Jag sover längre eller tyngre. Minst 4 timmar längre än vanligt och behöver dessutom sova dagtid.

## Summera ihop fråga 1 till 14

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

15. **DYGNVARIATION.** Finns det tider på dygnet då de besvär vi frågat om (t ex trötthet, koncentration) är bättre eller sämre? Med regelbundet menar vi här åtminstone 3-4 dagar i veckan.

0	Jag har inte märkt att mina besvär är regelbundet bättre eller sämre vid vissa tider
1	Det finns en klar skillnad mellan olika tider på dygnet. Jag kan säga att jag kommer att må bättre vid en viss tid, och sämre vid andra tider.
2	Jag mår dåligt under all tid under hela dygnet.

### Om det finns en dygnsvariation:

När mår du som *bäst*?      Eftermiddagen/ Kvällen/ Natten  
När mår du som *sämst*?      Eftermiddagen/ Kvällen/ Natten