

# ВИЗУАЛЬНО-АНАЛОГОВАЯ ШКАЛА (ВАШ) ДЛЯ ОЦЕНКИ ВЫРАЖЕННОСТИ АСТЕНИИ

(СЛАБОСТИ/УСТАЛОСТИ)

## ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА ШКАЛА ВАШ:

ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ САМОСТОЯТЕЛЬНО ОПРЕДЕЛИТЬ ВЫРАЖЕННОСТЬ ТАКИХ СИМПТОМОВ, КАК СЛАБОСТЬ, УТОМЛЯЕМОСТЬ, УСТАЛОСТЬ.

## МЕТОДОЛОГИЯ ЗАПОЛНЕНИЯ ВАШ:

НЕОБХОДИМО СДЕЛАТЬ НА ЛИНИИ ОТМЕТКУ, СООТВЕТСТВУЮЩУЮ ВЫРАЖЕННОСТИ ИСПЫТЫВАЕМОЙ СЛАБОСТИ. Начальная точка обозначает минимальную выраженность астении – 1 балл, затем идет слабая, умеренная, сильная, невыносимая астения – 10 баллов (чем выше балл, тем более выражена слабость).

## ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ:

- 1 – 4 минимальная выраженность слабости. Рекомендуем Вам наладить режим дня, больше времени проводить на свежем воздухе, следить за питанием.
- 5 – 7 умеренная слабость. Следите за своими симптомами, при усилении слабости обратитесь к врачу.
- 8 – 10 выраженная слабость. Пора обратиться к врачу.



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Минимальная выраженность астении									Максимальная выраженность астении

- 1 Балл, человек не чувствует слабости
- 2 Балла, слабость слабо выражена, человек о ней не думает
- 3 Балла, периодически бывает слабость, человек испытывает неприятные чувства
- 4 Балла, регулярно бывает слабость
- 5 Баллов, умеренная слабость, но может пройти когда чем-то увлечен
- 6 Баллов, умеренно-сильная слабость, может пройти, но на несколько минут в течение дня
- 7 Баллов, также умеренно-сильная слабость, но она уже мешает выполнять повседневные дела
- 8 Баллов, сильная слабость, она уже не только мешает выполнять повседневные дела, но и общаться с людьми
- 9 Баллов, слабость такая, что физически ограничен и для общения с людьми необходимо приложить максимум усилий
- 10 Баллов, слабость тяжелая, у человека нет сил разговаривать

