

Screening auf Post-Exertionelle-Malaise (PEM)

Fragebogen

Kinder und Jugendliche (0-17 Jahre)

Name:

Vorname:

Geburtsdatum:

Ausfülldatum:

Ausfülldauer:

min

Hinweis für Kinder und Jugendliche:

Bitte hier ankreuzen, falls du den Fragebogen selbst ausgefüllt hast: ☐

Hinweis für Eltern / Sorgeberechtigte:

Sollten Sie den Fragebogen stellvertretend oder gemeinsam mit Ihrem Kind ausgefüllt haben, bitten wir Sie hier ein Kreuz zu setzen: ☐

Während der letzten 3 Monate			
	Liegt nicht vor	Häufigkeit 1 = manchmal 2 = etwa ½ der Zeit 3 = meistens 4 = immer	Schwere 1 = mild 2 = moderat 3 = schwer 4 = sehr schwer
1 Ein schweres, erschlagenes Gefühl nach Beginn körperlicher Betätigung	0	1 2 3 4	1 2 3 4
2 Nach alltäglichen Aktivitäten: am nächsten Tag Schmerzen oder Erschöpfung	0	1 2 3 4	1 2 3 4
3 Geistig ermüdet nach geringster (körperlicher oder mentaler) Anstrengung	0	1 2 3 4	1 2 3 4
4 Körperlich ermüdet nach geringster körperlicher Betätigung	0	1 2 3 4	1 2 3 4
5 Körperlich ausgelaugt oder Krankheitsgefühl nach alltäglichen Aktivitäten	0	1 2 3 4	1 2 3 4

6 Angenommen die Teilnahme an Freizeitaktivitäten, Sport oder Ausflügen mit Freunden hätte Dich erschöpft, würdest du dich innerhalb einer oder zwei Stunden nach Ende der Aktivität erholen?	Ja	Nein
7 Nimmst du eine Zunahme deiner Erschöpfung / deines Energiemangels wahr, nachdem du dich minimal körperlich angestrengt hast?	Ja	Nein
8 Nimmst du eine Zunahme deiner Erschöpfung / deines Energiemangels wahr, nachdem du dich minimal geistig angestrengt hast?	Ja	Nein
9 Falls du dich nach Aktivitäten schlechter fühlst, wie lange dauert es, bis die vermehrten Beschwerden wieder abgeklungen sind?	☐ < 1 Std. ☐ 2-3 Std. ☐ 4-10 Std. ☐ 11-13 Std. ☐ 14-23 Std. ☐ > 24 Std.	
10 Vermeidest du Anstrengungen, weil diese deine Symptome verschlechtern?	Ja	Nein