



Sei un paziente senza diagnosi? Consegna questo test al tuo medico di base o allo specialista.

Questionario sulla fatica fisica e cognitiva

Nella encefalomielite mialgica post virale il sintomo principale è una grande fatica che peggiora con un minimo sforzo fisico e/o mentale. Il fatto grave è che se un medico scambia questo sintomo per depressione spingendo il paziente a sforzarsi fisicamente o mentalmente di fatto sta effettuando una terapia cognitiva comportamentale al contrario aggravando la condizione clinica del paziente. La differenza con la depressione sta nel fatto che il paziente con encefalomielite mialgica post infettiva ha desiderio di fare mille cose ma si sente letteralmente “intrappolato in un corpo non funzionante”, un po’ come avviene quando si ha una grave influenza, si è incapaci di fare qualsiasi cosa, non perché lo si desidera ma perché ci sente male fisicamente.

0: Nessun sintomo con l'esercizio. Attività complessiva Normale. In grado di lavorare ed essere autonomo a casa , nel lavoro domestico a tempo pieno, nessuna difficoltà.

10: Nessun sintomo a riposo. Lievi sintomi con l'attività fisica. Normale livello di attività generale. In grado di lavorare a tempo pieno senza difficoltà.

20: Lievi sintomi a riposo. I sintomi sono peggiorati dallo sforzo fisico e mentale. Limitazione della attività minima necessaria per uno sforzo. In grado di lavorare a tempo pieno con difficoltà nei lavori che richiedono uno sforzo fisico e/o cognitivo.

30: Lievi sintomi a riposo. Alcuni limitazione di attività quotidiana evidenti. Nel complesso il funzionamento vicino al 90% del previsto tranne che per le attività che richiedono sforzo. In grado di lavorare / fare lavori domestici a tempo pieno ma con difficoltà. Ha bisogno di riposo durante il giorno.

40: sintomi a riposo da lievi a moderati. Limitazione di attività giornaliera chiaramente notate. Complessivamente funzionamento dal 70% al 90%. Incapace di lavorare a tempo pieno in lavori che richiedono lavoro fisico (compreso solo lo stare in piedi), ma in grado di lavorare a tempo pieno in attività leggera (seduto) se le ore sono flessibili.

50: sintomi moderati a riposo. Da moderati a gravi diventano i sintomi con l'esercizio o l'attività; livello di attività generale ridotto al 70% del valore atteso. In grado di svolgere mansioni faticose, ma in grado di eseguire applicazioni leggere o scrivania 4-5 ore al giorno, ma richiede periodi di riposo. Deve riposare / dormire 1-2 ore al giorno.

60: sintomi moderati a riposo. Da moderati a gravi sintomi con l'esercizio o l'attività. Livello globale di attività ridotta al 50-70% del valore atteso. In grado di uscire una volta o due volte alla

Sede: Via Achille Montanucci 148 – 00053 Civitavecchia (Roma)

Email: infoassociazionemara@gmail.com

Sito: associazionemara.org

CF 91063970585



settimana. In grado di svolgere mansioni faticose. In grado di lavorare seduti a casa 3-4 ore al giorno, ma richiede periodi di riposo.

70: da moderati a gravi sintomi a riposo. Sintomi gravi con qualsiasi esercizio. Livello globale di attività ridotta al 50% del previsto. Di solito confinato/a a casa. Impossibile eseguire qualsiasi attività faticose. In grado di effettuare lavoro al pc 2-3 ore al giorno, ma richiede periodi di riposo.

80: da moderati a gravi sintomi a riposo. Impossibile eseguire attività faticose. Attività complessiva 30-50% del previsto. Impossibile lasciare la casa, tranne raramente. Paziente circoscritto a letto la maggior parte giorno. Incapace di concentrarsi per più di 1 ora al giorno.

90: sintomi gravi a riposo. Allettamento forzato in modo a periodi più o meno lunghi. Impossibilità ad uscire. Disturbi cognitivi e di concentrazione gravi.

100: sintomi gravi su base continuativa. Allettamento forzato continuativo, non in grado di prendersi cura di sé.

Risultato:

Sede: Via Achille Montanucci 148 – 00053 Civitavecchia (Roma)

Email: infoassociazionemara@gmail.com

Sito: associazionemara.org

CF 91063970585