

## Screening auf Post-Exertionelle-Malaise (PEM)

### Fragebogen

Erwachsene (≥18 Jahre)

ID:		
Geschlecht:		
Alter:		
Ausfülldatum:	Ausfülldauer:	min

Während der letzten 6 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 Sie erschöpft, würden Sie sich innerhalb einer oder zwei Stunden nach Ende der Aktivität erholen?	Ja	Nein
7 Nehmen Sie eine Zunahme Ihrer Erschöpfung / Ihres Energiemangels wahr, nachdem Sie sich minimal körperlich angestrengt haben?	Ja	Nein
8 Nehmen Sie eine Zunahme Ihrer Erschöpfung / Ihres Energiemangels wahr, nachdem Sie sich minimal geistig angestrengt haben?	Ja	Nein
9 Falls Sie sich nach Aktivitäten schlechter fühlen, wie lange dauert es, bis die vermehrten Beschwerden wieder abgeklungen sind?	<input type="checkbox"/> < 1 Std. <input type="checkbox"/> 2-3 Std. <input type="checkbox"/> 4-10 Std. <input type="checkbox"/> 11-13 Std. <input type="checkbox"/> 14-23 Std. <input type="checkbox"/> > 24 Std.	
10 Vermeiden Sie Anstrengungen, weil diese Ihre Symptome verschlechtern?	Ja	Nein

## Screening auf Post-Exertionelle-Malaise (PEM)

### Fragebogen

Kinder und Jugendliche (0-17 Jahre)

ID:		
Geschlecht:		
Alter:		
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?	<input type="checkbox"/> < 1 Std. <input type="checkbox"/> 2-3 Std. <input type="checkbox"/> 4-10 Std. <input type="checkbox"/> 11-13 Std. <input type="checkbox"/> 14-23 Std. <input type="checkbox"/> > 24 Std.	
10 Vermeidest du Anstrengungen, weil diese deine Symptome verschlechtern?	Ja	Nein

## Screening auf Post-Exertionelle-Malaise (PEM)

### Auswertungsbogen

Kinder und Jugendliche (0-17Jahre) und Erwachsene (≥18 Jahre)

ID:  
Geschlecht:  
Alter:  
Ausgewertet von:  
Ausfülldatum:

**PEM-Screening positiv**

Mindestens einer der Punkte 1-5 ist mit **Häufigkeit und Schweregrad von  $\geq 2$**  angegeben.

**PEM-Screening negativ**

Keiner der Punkte 1-5 ist mit **Häufigkeit und Schweregrad von  $\geq 2$**  angegeben.

**Folgende Punkte weisen auf ein ME/CFS hin:**

**7:** Ja-Antwort

**8:** Ja-Antwort

**9:** Dauer 14-23 Std. oder >24 Std.

Die Aussagekraft der Punkte **6** und **10** ist noch unklar. Sie liefern aber zusätzliche klinische Informationen.