


# Flerdimensjonalt kartleggingsskjema for utmattelse (MFI-20)

MFI-20 er et selvrapporteringsskjema som utforsker utmattelse hos voksne på en flerdimensjonal måte. Det måler fem utfyllende komponenter: generell utmattelse, fysisk utmattelse, mental utmattelse, redusert aktivitet og redusert motivasjon. Det korte formatet gjør det mulig å identifisere utmattelsesprofilen raskt, noe som er nyttig i klinisk psykologi, psykoonkologi, atferdsmedisin og oppfølging av kroniske sykdommer. Det er særlig relevant når målet ikke bare er å anslå den samlede intensiteten i utmattelsen, men også å identifisere de dominerende formene og hvordan de påvirker funksjonen. Verktøyet er mye brukt i forskning og praksis til screening, førstegangskartlegging og oppfølging av endring.

| | |
|---|---|
| Antall spørsmål | 20 spørsmål |
| Estimert tid | 5 minutter |
| Språk | Norsk bokmål |
| Originalnavn | Multidimensional Fatigue Inventory |
| Målgruppe | Voksne |
| Forfattere | Ellen M. A. Smets, Bert Garssen, Benno Bonke, Hanneke C. J. M. de Haes (1995) |
| Kategori | Generelt |

## Forhåndsvisning av de 20 spørsmålene

I det siste:

**Jeg føler meg i form.**

Ja, det stemmer | 2 | 3 | 4 | Nei, det stemmer ikke

I det siste:

**Fysisk føler jeg at jeg bare klarer lite.**

Ja, det stemmer | 2 | 3 | 4 | Nei, det stemmer ikke

I det siste:

**Jeg føler meg svært aktiv.**

| Ja, det stemmer | 2 | 3 | 4 | Nei, det stemmer ikke |
|---|---|---|---|---|

I det siste:

**Jeg har lyst til å gjøre alle mulige hyggelige ting.**

| Ja, det stemmer | 2 | 3 | 4 | Nei, det stemmer ikke |
|---|---|---|---|---|

I det siste:

**Jeg føler meg trett.**

| Ja, det stemmer | 2 | 3 | 4 | Nei, det stemmer ikke |
|---|---|---|---|---|


### Bruk spørreskjemaene dine på nett

Send pasienten en lenke: de svarer på mobil eller datamaskin, og du får de skårede resultatene på e-post.

Se spørreskjemaet på mentaal.org ›


## Skåring og tolkning

Hvert ledd vurderes på en skala fra 1 til 5. Ti positivt formulerte ledd må skåres reversert før beregningen, nemlig ledd 2, 5, 9, 10, 13, 14, 16, 17, 18 og 19. Skårene beregnes ved å summere fem delskalaer med 4 ledd hver: generell utmattelse, fysisk utmattelse, redusert aktivitet, redusert motivasjon og mental utmattelse. Hver delskala ligger mellom 4 og 20. Høy skår indikerer mer utmattelse på den aktuelle dimensjonen. En totalskår fra 20 til 100 kan også beregnes ved å summere delskalaene, men klinisk tolkning er vanligvis mer nyttig når den bygger på profilen for de fem dimensjonene enn på totalskåren alene.

## Bruk

Dette verktøyet er ikke tilgjengelig på Mentaal. For å bruke dette spørreskjemaet i praksisen din må du ha en gyldig lisens. Vi anbefaler at du sender det direkte fra utgiverens nettsted.

## Er du psykolog?

Med Mentaal får du nyttig informasjon som hjelper deg i arbeidet med pasientene dine.

- Standardiserte tester
- Automatisk skåring
- Resultater på e-post

Prøv gratis | Se alle spørreskjemaene

★★★★★

“Mentaal har virkelig forenklet praksisen min på nett, takket være automatisk skåring og smidig utsending av skjemaer.”



Basile R. - Klinisk psykolog