

Post-Exertional Malaise (effects of physical and mental activity on symptoms)

Kelelahan Paska Aktivitas

_÷

Keluhan yang bertambah buruk atau kambuh setelah melakukan aktivitas fisik/mental

Selama masa pemulihan COVID-19 apakah Anda mengalami keadaan dimana keluhan bertambah buruk atau kambuh setelah melakukan aktivitas fisik atau mental? *

- Ya
 Tidak

Seberapa parah Anda mengalami perburukkan atau kekambuhan keluhan dalam rata-rata? Mohon tetap menjaga tombol ulir 0 jika Anda tidak mengalami hal ini. *

Tidak mengalami perburukkan/kekambuhan keluhan paska beraktivitas

Mengalami beberapa perburukkan/kekambuhan perburu keluhan paska beraktivitas

0 1 2 3 4 5 6 7

Fisik

Kognitif

Jika Anda mengalami perburukkan atau kekambuhan setelah **Aktivitas Fisik**, kapan hal itu terjadi? *

- Sesegera Mungkin
- Pada hari yang sama, setelah beberapa jam
- Hari berikutnya
- Beberapa hari kemudian
- Bervariasi
- Saya tidak mengalami perburukkan atau kekambuhan keluhan setelah beraktivitas fisik

Jika Anda mengalami perburukkan atau kekambuhan setelah **Aktivitas Mental**, kapan hal itu terjadi? *

- Sesegera Mungkin
- Pada hari yang sama, setelah beberapa jam
- Hari berikutnya
- Beberapa hari kemudian
- Bervariasi
- Saya tidak mengalami perburukkan atau kekambuhan keluhan setelah beraktivitas mental

Berapa lama biasanya sebuah perburukkan/kekambuhan keluhan berlangsung? *

- Beberapa jam
- Beberapa hari
- Beberapa minggu
- Lainnya

(Opsional) Mohon jelaskan hal lain yang Anda ingin bagikan terkait Kelelahan Paska Beraktivitas. Anda dapat merinci jenis aktivitas yang terasa paling membuat keluhan-keluhan memburuk (berjalan, olahraga berat, membaca, menonton film, dll).

Kapan Anda mengalami keluhan-keluhan ini? *

Mohon tandai keluhan pada **4 minggu**, lalu **bulan (jika tersedia)**.

Bahkan jika Anda tidak mengalami keluhan-keluhan ini pada sebagian minggu atau bulan, mohon pilih.

	Minggu 1	Minggu 2	Minggu 3	Minggu 4	Month 2	Month 3	Month 4
Perburukkan/Kekambuhan keluhan dari aktivitas fisik dan mental	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>