

## Schweregrad

Zur Einstufung des CFS-Schweregrads eignet sich die folgende einfache Punkteskala. Sie orientiert sich an einem Vorschlag des amerikanischen Arztes David S. Bell. Flori Timm hat den Originaltext ins Deutsche übersetzt

**100 Punkte:** Keine Beschwerden; normale Aktivität; Arbeit und Belastungen problemfrei.

**90 Punkte:** unter Belastung leichte Beschwerden; normale Aktivität; Arbeit und Belastungen problemfrei.

**80 Punkte:** in Ruhe leichte Beschwerden, die sich unter Belastung verschlimmern; minimale Einschränkungen der Aktivitäten bei Belastung; anstrengende Ganztagsarbeit mit Problemen.

**70 Punkte:** in Ruhe leichte Beschwerden, die sich unter Belastung verschlimmern; Aktivität liegt nahe 90% des Gewohnten, klar erkennbare Begrenzung einiger Tagesaktivitäten; Ganztagsarbeit mit Problemen.

**60 Punkte:** in Ruhe leichte bis mäßige Beschwerden, die sich unter Belastung verschlimmern; Aktivität liegt bei 70-90% des Gewohnten, klar erkennbare Begrenzung der Tagesaktivität; nicht in der Lage, ganztags mit körperlichem Einsatz zu arbeiten, aber fähig, einer leichten Vollzeitbeschäftigung bei gleitender Arbeitszeit nachzugehen.

**50 Punkte:** in Ruhe mäßige Beschwerden, bei Anstrengungen mäßige bis schwere; Aktivität auf 70 % des Gewohnten reduziert; unfähig, anstrengendere Aufgaben zu bewältigen; imstande, leichtere Aufgaben 4-5 Stunden am Tag auszuführen; Ruhepausen werden benötigt.

**40 Punkte:** in Ruhe mäßige Beschwerden, bei Anstrengungen mäßige bis schwere; Aktivität auf 50-70 % des Gewohnten reduziert; nicht auf das Haus beschränkt; unfähig, anstrengendere Aufgaben auszuführen; imstande, leichtere Aufgaben 3-4 Stunden am Tag auszuführen; Ruhepausen werden benötigt.

**30 Punkte:** in Ruhe mäßige bis schwere Symptome, starke Beschwerden bei allen Anstrengungen; Aktivität auf 50 % des Gewohnten reduziert; hauptsächlich auf das Haus beschränkt; unfähig, irgendwelche anstrengenden Pflichten zu übernehmen; fähig, leichte Arbeiten 2-3 Stunden am Tag auszuführen; Ruhepausen werden benötigt.

**20 Punkte:** in Ruhe mäßige bis schwere Symptome, starke Beschwerden bei allen Anstrengungen; Aktivität auf 30-50% des Gewohnten reduziert; nur selten fähig, das Haus zu verlassen; die meiste Zeit des Tages im Bett; unfähig, anstrengendere Tätigkeiten auszuführen.

**10 Punkte:** in Ruhe und bei allen Anstrengungen schwere Symptome; kein Verlassen des Hauses; die meiste Zeit bettlägerig; kognitive Symptome verhindern die Konzentration.

**0 Punkte:** in Ruhe und bei Anstrengungen kontinuierlich schwere Symptome; konstant bettlägerig; unfähig, für sich selbst zu sorgen.

## Verlaufskontrolle

So lässt sich eine einfache CFS-Verlaufskurve führen:

- Kopieren Sie die Rückseite dieses Faltblattes als Vorlage für die Kurve des jeweiligen Monats.
- Tragen Sie für jeden Tag den passenden Wert ein.
- Notieren Sie Faktoren, die Sie im Zusammenhang mit spürbaren Veränderungen Ihrer Beschwerden sehen, stichwortartig auf der Linie unterhalb des Datums.
- Verbinden Sie die einzelnen Punkte zu einer Kurve.
- Geben Sie dem Monat im Rückblick einen zusammenfassenden Monatspunktwert (oben rechts).
- Die Blätter können zu einer Übersicht über einen beliebig langen Zeitraum zusammengefasst werden.

## Bemerkungen:

Die Kurve ist als Unterstützung bei der langfristigen Dokumentation des Krankheitsverlaufs gedacht. Sie kann behandelnden Ärzten oder Gutachtern wichtige Anhaltspunkte liefern und soll Faktoren bzw. Gesetzmäßigkeiten aufdecken helfen, die Einfluss auf das Befinden haben. Stellen Sie sich gelegentlich die Frage, ob die aktuelle Situation verglichen mit der vor einem Monat, einem oder mehreren Jahren) richtig eingestuft ist. Oft lässt sich erst durch Vergleiche in größeren Zeitabständen eine längerfristige Entwicklung richtig abschätzen. Entsprechend der Definition ( siehe Info No.1 ) muß seit dem Ausbruch der Erkrankung ein zusammenhängender Zeitraum von mindestens sechs Monaten mit einer Wertung von höchstens 40 Punkten vorgelegen haben, um von einem CFS sprechen zu können.

copyright HM Sobetzko1995

**Hans-Michael Sobetzko, Arzt**

**Projekt\_CFS**

c/o Sekretariat Prof. Dr. Stark  
Krankenhaus Rissen

Abteilung f. Psychiatrie und Psychotherapie  
Suurheid 20 22559 Hamburg

[www.cfs-portal.de](http://www.cfs-portal.de)

7/2001



# CFS

## Chronic-Fatigue-Syndrom :

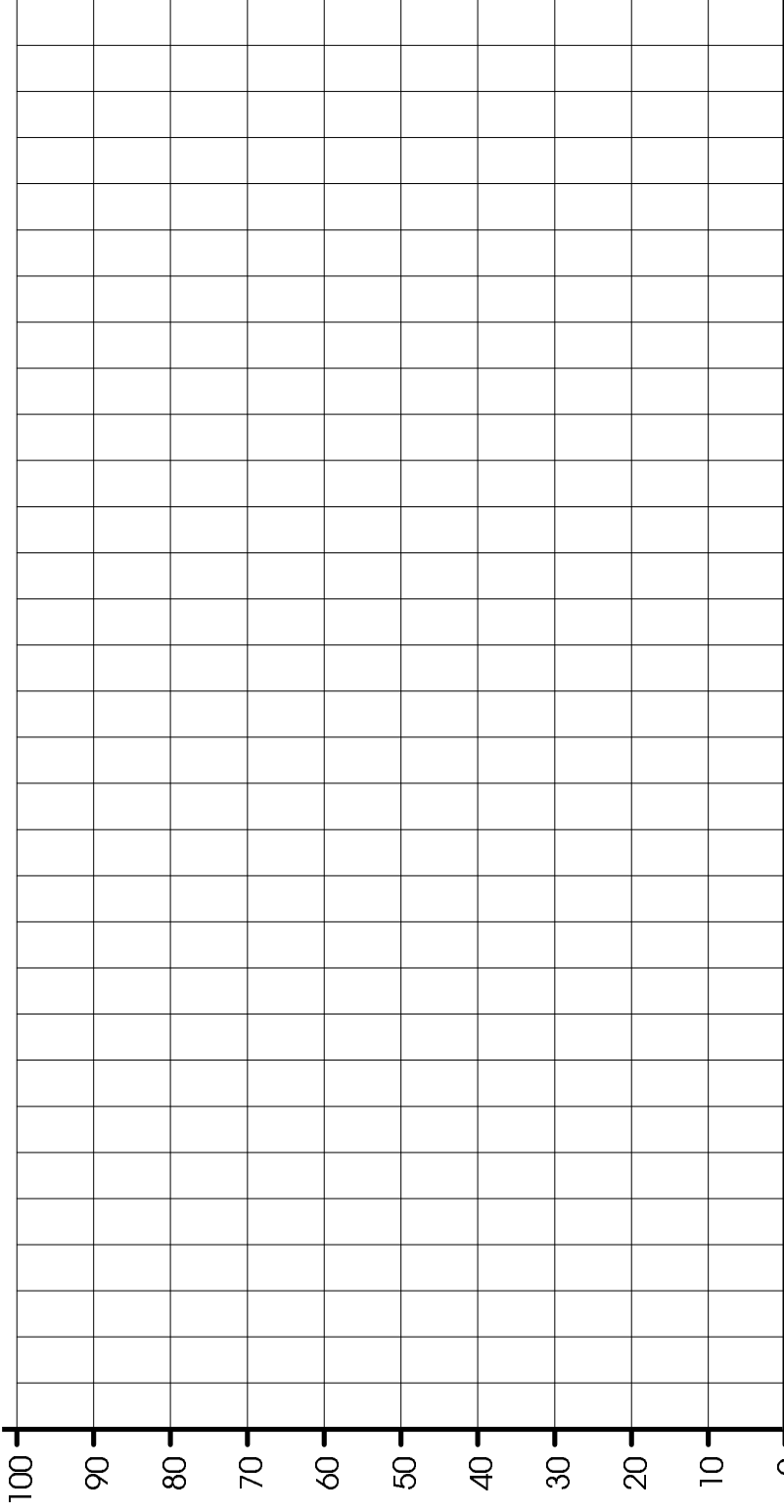
### Schweregradeinteilung und Verlaufskurve

von  
Hans-Michael Sobetzko  
**PROJEKT\_CFS**

Monat / Jahr  /

Monatspunktwert

Punkte  
(Einstufung anhand der Punkteskala auf der Rückseite)



Tage

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

S t i c h w o r t e