

Tampa schaal voor Kinesiofobie – aangepaste versie voor CVS

Tampa Schaal voor Kinesiofobie
Miller RP, Kori SH & Todd DD (1991)

Geautoriseerde Nederlandstalige vertaling
Vlaeyen JWS, Kole-Snijders AMJ, Crombez G, Boeren RGB & Rotteveel AM (1995)

Aangepast voor CVS
Nijs J, De Meirleir K, Duquet W. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation 85:1586-1592 (2004)

Instructie

Met deze lijst willen wij onderzoeken op welke wijze u tegen uw klachten aankijkt en hoe u deze ervaart.

Het is de bedoeling dat u met behulp van de cijfers 1 t/m 4 aangeeft in welke mate u het eens of oneens bent met elke bewering.

Het is van essentieel belang dat u bij de beoordeling uitgaat van uw eigen gevoelens; wat anderen denken is hierbij niet relevant.

Het is ook niet de bedoeling om uw medische kennis te testen. Waar het om gaat is dat u aangeeft hoe u uw klachten ervaart.

Geef van onderstaande beweringen door middel van een cijfer tussen 1 en 4 aan in welke mate u het eens of oneens bent met deze bewering. De betekenis van de cijfers is als volgt:

1 = in hoge mate mee oneens

2 = enigszins mee oneens

3 = enigszins mee eens

4 = in hoge mate mee eens

1	Ik ben bang om bij het doen van lichaams oefeningen letsel op te lopen.	1	2	3	4
2	Als ik me over de klachten heen zou zetten, dan zouden die erger worden.	1	2	3	4
3	Mijn lichaam zegt me dat er iets gevaarlijk mis mee is.	1	2	3	4
4	Mijn klachten zouden waarschijnlijk minder worden als ik lichaams oefeningen zou doen.	1	2	3	4
5	Mijn gezondheidstoestand wordt door anderen niet serieus genoeg genomen.	1	2	3	4
6	Door mijn huidige problemen loopt mijn lichaam de rest van mijn leven gevaar.	1	2	3	4
7	Mijn klachten betekenen dat er sprake is van beschadiging van mijn lichaam.	1	2	3	4
8	Als mijn klachten erger worden door iets, betekent dat nog niet dat dat gevaarlijk is.	1	2	3	4
9	Ik ben bang om per ongeluk letsel op te lopen.	1	2	3	4
10	De veiligste manier om te voorkomen dat mijn klachten erger worden is gewoon oppassen dat ik geen onnodige bewegingen maak.	1	2	3	4
11	Ik had wellicht minder klachten als er niet iets gevaarlijks aan de hand zou zijn met mijn lichaam.	1	2	3	4
12	Hoewel ik klachten heb, zou ik er beter aan toe zijn als ik lichamelijke actief zou zijn.	1	2	3	4
13	Mijn klachten zeggen me wanneer ik moet stoppen met lichaams oefeningen doen om geen letsel op te lopen.	1	2	3	4
14	Voor iemand in mijn toestand is het echt af te raden om lichamelijke actief te zijn.	1	2	3	4
15	Ik kan niet alles doen wat gewone mensen doen, omdat ik te gemakkelijk letsel oploop.	1	2	3	4
16	Zelfs als ik ergens veel klachten door krijg, geloof ik niet dat dat gevaarlijk is.	1	2	3	4
17	Ik zou geen lichaams oefeningen hoeven te doen wanneer ik klachten heb.	1	2	3	4