

Bijlage 4: Vragenlijst voor valangst

Vragenlijst voor valangst

Hieronder treft u een overzicht met dagelijkse bezigheden. Bij sommige daarvan zult u totaal geen angst hebben om te vallen. Bij andere zult u zich misschien toch wat onzeker voelen of echt bang zijn om te vallen.

Omcirkel het getal dat momenteel bij u past:

Getal 1 op de schaal betekent : totaal geen angst, het gaat vanzelf

Getal 10 op de schaal betekent : ik ben erg bang om hierbij te vallen (ik durf het eigenlijk niet)

U kunt natuurlijk ook ergens tussen beide uitersten uitkomen. Volg uw gevoel.

	ACTIVITEIT	SCHAAL									
1.	Bad of douche nemen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2.	Reiken in kasten	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.	Ontbijt maken	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4.	Rond het huis lopen (zonder rollator)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5.	In en uit bed stappen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6.	De voordeur open doen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7.	In en uit een stoel komen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8.	Aan- en uitkleden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9.	Huishoudelijke bezigheden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10.	Boodschap doen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Wilt u hieronder een indruk geven van hoe gespannen of angstig u zich over het algemeen voelt:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

nooit
bijna altijd