

AKTİVİTE KORKUSU ÖLÇEĞİ

Soruları kalp hastalığınız ile ilişkili olarak düşünüp yanıtlayınız. Soruları gerçeğe uygun ve boş bırakmadan doldurunuz.

		Her zaman	Çoğu zaman	Bazen	Çok nadir	Hiçbir zaman
1.	Kalp sorunuma rağmen düz yolda istediğim kadar yürüyebilirim.					
2.	Kalp sorunumu öğrendiğimden beri hareket etmekten korkuyorum.					
3.	Kalp sorunum nedeniyle yokuş inip çıkarken tedirgin oluyorum.					
4.	Ben istesem de kalbim bazı şeyleri yapmama izin vermez diye düşünüyorum.					
5.	Kalp sorunuma rağmen rahatlamak için egzersiz yapıyorum.					
6.	Kalp sorunum nedeniyle evde / işte bana düşen işleri bile yapmak istemiyorum.					
7.	Biraz zorlandığımda göğsümde sıkıntı hissedeceğim diye korkuyorum.					
8.	Kalp sorunumu öğrendikten sonra üç kilodan ağır yük taşımaktan çekiniyorum.					
9.	Kalp sorunuma rağmen evin alışverişini kendim yapıyorum.					
10.	Kalp sorunumu öğrendiğim zaman bedensel işlerden elimi ayağımı çekmek istedim.					
11.	Artık kendimi zorlu hareketlerden korumaya çalışıyorum.					
12.	Kendimi fiziksel açıdan yetersiz hissediyorum.					
13.	Kalp sorunuma rağmen cinsel yaşantım eskisi gibi devam ediyor.					
14.	Kalp sorunum nedeniyle yalnızken zorlu hareket etmekten kaçınıyorum.					
15.	Spor yaparsam kalbime / ameliyat yerime zarar vereceğimden korkuyorum.					
16.	Kalp sorunum nedeniyle eşim / yakınlarımın beni artık daha çok kolladıklarını hissediyorum.					
17.	Kalp sorunuma rağmen doktorlarım egzersiz yap derse yaparım.					
18.	Daha önceden yaptığım şeyleri yapamamamın doğal olduğunu düşünüyorum.					
19.	Hareketsiz yaşamın kalp sorunumu arttıracığını düşünüyorum.					
20.	Kalp sorunumdan önceki fiziksel aktivitemi devam ettiremeyeceğimi düşünüyorum.					
21.	Kalp sorunuma rağmen bedenem çalışmak bana iyi geliyor.					