

HJÄRTSJUKDOM OCH MOTIONSRÄDSLÅ

Nedan följer olika erfarenheter som andra hjärtpatienter delgivit oss. Var vänlig och välj lämplig siffra från 1-4 för varje påstående. Läs och besvara varje påstående så gott Du kan.

Håller inte alls med (1)
Håller inte med (2)

Håller med (3)
Håller med helt (4)

PÅSTÅENDE	1	2	3	4
1. Jag är rädd för att jag kan skada mig under fysisk aktivitet.				
2. Om jag försökte vara fysiskt aktiv så skulle mina hjärtbesvär öka.				
3. Min kropp säger mig att jag har någon allvarlig åkomma.				
4. Mina hjärtbesvär skulle troligen lindras om jag inte var fysiskt aktiv.				
5. Människor tar inte mitt medicinska tillstånd tillräckligt allvarligt.				
6. Mina hjärtbesvär har försvagat mig kroppsligen för resten av mitt liv.				
7. Hjärtbesvär beror alltid på kroppslig skada.				
8. Om någonting framkallar obehag i bröstet betyder det att det är farligt.				
9. Jag är rädd för att jag skulle kunna skada mig själv oavsiktligt.				
10. Genom att vara försiktig med onödiga rörelser kan jag förhindra att hjärtbesvären förvärras.				
11. Jag skulle inte ha mina hjärtbesvär om det inte var något farligt på gång i min kropp.				
12. Därför att jag har hjärtbesvär klarar jag mig bättre om jag inte är fysiskt aktiv.				
13. Hjärtbesvären säger mig när jag skall sluta vara fysiskt aktiv/träna, så att jag inte skadar mig själv.				
14. Det är verkligen inte säkert för en person med mina besvär att vara fysiskt aktiv.				
15. Jag kan inte göra samma saker som andra eftersom det är för stor risk att få hjärtbesvär.				
16. Om någonting orsakar mig mycket hjärtbesvär så tror jag faktiskt att det är farligt.				
17. Ingen ska behöva vara fysiskt aktiv när hon eller han har hjärtbesvär.				

Finsk version av Tampaskalan för kinesiofobi ± svensk version hjärtbesvär (TSK-SV Heart).
Originalversion Tampa Scale for Kinesiophobia av Miller RP, Kori SH, Todd DP, 1991.