

## SYDÄNSAIRAUS JA LIIKUNTAPELKO

Alla on kuvattu sydänsairaiden ihmisten jakamia ajatuksia liikunnasta ja pelosta liikkua. Lue väittämät ja valitse jokaisen väittämän kohdalla numeroista (1-4) se, joka kuvaa parhaiten sinun ajatuksiasi ja tuntemuksiasi.

Täysin eri mieltä (1)  
Eri mieltä (2)

Samaa mieltä (3)  
Täysin samaa mieltä (4)

<b>VÄITTÄMÄ</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1. Pelkään, että voin pahentaa sydänsairauteni tilaa liikunnan aikana.				
2. Jos yrittäisin liikkua, sydänoireeni lisääntyisivät.				
3. Kehoni kertoo, että minulla on vakava sairaus.				
4. Sydänoireeni voisivat helpottaa, jos en liiku.				
5. Ihmiset eivät ota sairauttani tarpeeksi vakavasti.				
6. Sydänsairauteni on heikentänyt minua fyysisesti elämäni loppuun asti.				
7. Sydänoireet johtuvat aina sydämen vauriosta.				
8. Jos jokin aiheuttaisi oireita rintakehällä, se tarkoittaa jotain vaarallista.				
9. Pelkään, että vahingoitan itseäni tahtomattani.				
10. Välttämällä turhia liikkeitä voin estää sydänvaivani pahentumista.				
11. Minulla ei olisi sydänoireita, ellei minulla olisi jokin vakava tilanne kehossani.				
12. Koska minulla on sydänsairaus, pärjään paremmin, jos en liiku.				
13. Sydänsairaus kertoo, milloin minun tulee lopettaa liikkuminen, jotta en saisi oireita tai pahentaisi sairauttani.				
14. Ei ole todellakaan turvallista liikkua, jos on sellainen sydänsairaus kuin minulla.				
15. En voi tehdä samoja asioita kuin muut, sillä minulla on suuri riski saada sydänoireita.				
16. Jos jokin aiheuttaa minulle runsaasti sydänoireita, uskon sen olevan vaarallista.				
17. Kenenkään ei tarvitse liikkua, jos on sydänoireita.				

Suomalainen versio lähteestä Tampa-skalan för kinesiofobi ± svensk version hjärtbesvär. (TSK-SV Heart). Alkuperäislähde: Tampa Scale for Kinesiophobia av Miller RP, Kori SH, Todd DP 1991.