

SYDÄNSAIRAUS JA LIIKUNTAPELKO – LOMAKKEEN KÄYTTÖOHJE

Vastaaja lukee sydänsairaiden ihmisten jakamia ajatuksia kuvaavat väittämät liikunnasta ja pelosta liikkua. Kunkin väittämän kohdalla vastaaja valitsee numeroista (1-4) sen, joka kuvaa parhaiten hänen ajatuksiaan ja tunteuksiaan.

Täysin eri mieltä (1)
Eri mieltä (2)
Samaa mieltä (3)
Täysin samaa mieltä (4)

Väittämät 2, 4, 12, 14 ja 17 liittyvät liikunnan välttämiseen.
Väittämät 5, 6, 10 ja 15 liittyvät heikentyneeseen toimintakyvyn tunteeseen.
Väittämät 3, 8, 11 ja 16 liittyvät sydänoireiden pelkoon.
Väittämät 1, 7, 9 ja 13 liittyvät sydänvaurion pelkoon.

Loppupistemäärä saadaan laskemalla vastauspisteet yhteen. Loppupisteet vaihtelevat pisteiden 17–68 välillä.

Jos pisteitä kertyy yli 37, se viittaa korkeaan liikuntapelkoon. Kaikki liikuntapelko tarvitsee tukitoimia.

Yhteispistemäärän selvittyä tulee väittämiin perehtyä asiakkaan toiveiden mukaan. Keskustelun voi käynnistää väittämistä, jotka ovat saaneet numeron 4.

Keskustelussa on hyvä etsiä tukitoimia liikuntapelon voittamiseksi. Näitä voivat olla muun muassa

- [Tulppa-kuntoutus omassa terveystieteessä](#) (jos toiminnassa omalla hyvinvointialueella)
- [Tulppa-verkkovalmennus](#) (jos toiminnassa omalla hyvinvointialueella)
- [Sydänliiton kuntoutumista tukevat kurssit](#)
- [Kelan kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit](#)
- [sydänyhdistyksien liikuntatoiminta](#)
- [vertaistukihenkilön kanssa keskustelut.](#)