

Vragenlijst TAMPA

Geef van onderstaande beweringen door middel van omcirkeling van de cijfers 1 t/m 4 aan in welke u het eens of oneens bent met deze bewering. De betekenis van de cijfers is als volgt:

Antwoordmogelijkheden:

- 1 = in hoge mate mee oneens
- 2 = eenigszinds mee oneens
- 3 = enigszinds mee eens
- 4 = in hoge mate mee eens



Vult u vervolgens de voor u van toepassing zijnde waarde in de kolom achter de vragen en cijfers in.

HEBT U DE AFGELOPEN WEEK LAST VAN						VUL IN DEZE KOLOM UW WAARDE IN
Ik ben bang om bij het doen van lichaams oefeningen letsel op te lopen	0	1	2	3	4
Als ik me over de pijn heen zou zetten, dan zou hij erger worden	0	1	2	3	4
Mijn lichaam zegt me dat er iets gevaarlijk mis mee is	0	1	2	3	4
Mijn pijn zou waarschijnlijk minder erg worden als ik lichaams oefeningen zou doen	0	1	2	3	4
Mijn gezondheidstoestand wordt door anderen niet serieus genoeg genomen	0	1	2	3	4
Door mijn pijnproblemen loopt mijn lichaam de rest van mijn leven gevaar	0	1	2	3	4
Mijn pijn betekent dat er sprake is van letsel	0	1	2	3	4
Als mijn pijn erger wordt door iets, betekent dat nog niet dat dat gevaarlijk is	0	1	2	3	4
Ik ben bang om per ongeluk letsel op te lopen	0	1	2	3	4
De veiligste manier om te voorkomen dat mijn pijn erger wordt is gewoon oppassen dat ik geen onnodige bewegingen maak	0	1	2	3	4
Ik had wellicht minder pijn als er niet iets gevaarlijks aan de hand zou zijn met mijn lichaam	0	1	2	3	4
Hoewel ik pijn heb, zou ik er beter aan toe zijn als ik lichamelijke actief zou zijn	0	1	2	3	4
Mijn pijn zegt me wanneer ik moet stoppen met lichaams oefeningen doen om geen letsel op te lopen	0	1	2	3	4

VUL IN DEZE KOLOM UW WAARDE IN

Voor iemand in mijn toestand is het echt af te raden om lichamelijk actief te zijn	0	1	2	3	4
Ik kan niet alles doen wat mensen gewoonlijk doen, omdat ik te gemakkelijk letsel oploop	0	1	2	3	4
Zelfs als ik ergens veel pijn door krijg, geloof ik niet	0	1	2	3	4
Ik zou geen lichaams oefeningen hoeven doen wanneer ik pijn heb	0	1	2	3	4

1DI, MV>10, SV>20

2DE, MV>2, SV>5

3A, MV>8, SV>12

4SO, MV>10, SV>20