

N R S Frågeformulär Tillvalsinstrument (TSK-SV)

Datum när formuläret ifylldes: _____

Personnummer: _____

Efternamn: _____

Förnamn: _____

Tampaskalan för kinesiofobi – svensk version (TSK-SV)

(originalversion Tampa Scale for Kinesiophobia av Miller RP, Kori SH, Todd DP)

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

		Håller inte alls med			Håller med helt
1	Jag är rädd för att jag kan skada mig själv om jag tränar.	1	2	3	4
2	Om jag försökte träna så skulle min smärta öka.	1	2	3	4
3	Min kropp säger mig att jag har någon allvarlig åkomma.	1	2	3	4
4	Min smärta skulle troligen lindras om jag motionerade.	1	2	3	4
5	Människor tar inte mitt medicinska tillstånd tillräckligt allvarligt.	1	2	3	4
6	Min skada har försvagat mig kroppsligen för resten av mitt liv.	1	2	3	4
7	Smärta beror alltid på kroppslig skada.	1	2	3	4
8	Bara för att någonting förvärrar min smärta behöver det inte betyda att det är farligt.	1	2	3	4
9	Jag är rädd för att jag skulle kunna skada mig själv oavsiktligt om jag tränade.	1	2	3	4
10	Att vara försiktig med onödiga rörelser är det bästa jag kan göra för att förhindra att smärtan förvärras.	1	2	3	4
11	Jag skulle inte ha så här ont om det inte var något farligt på gång i min kropp.	1	2	3	4
12	Även om det gör ont klarar jag mig bättre om jag är fysiskt aktiv.	1	2	3	4
13	Smärtan säger mig när jag skall sluta träna, så att jag inte skadar mig själv.	1	2	3	4
14	Det är verkligen inte ofarligt för en person i mitt tillstånd att vara fysiskt aktiv.	1	2	3	4
15	Jag kan inte göra samma saker som andra eftersom det är för stor risk att bli skadad.	1	2	3	4
16	Även om någonting orsakar mig mycket smärta så tror jag faktiskt inte att det är farligt.	1	2	3	4
17	Ingen ska behöva träna när hon eller han har ont.	1	2	3	4