

Skala komponenti izbegavanja aktivnosti usled straha (FACS-Serb)

Ime: _____ ID: _____ Datum: _____

Uputstva: Ljudi različito reaguju na bol. Želeli bismo da saznamo šta Vi mislite o tome i kako se osećate u vezi sa svojim bolnim stanjima, kao i to na koji način bol utiče na intenzitet vaših aktivnosti. Molimo Vas da razmislite o tome kako ste se osećali tokom protekle nedelje, i da zaokružite jedan broj od 0 do 5 na skali ispod kao odgovor na svako od pitanja.

5= U potpunosti se slažem

4= Uglavnom se slažem

3= Delimično se slažem

2= Delimično se ne slažem

1= Uglavnom se ne slažem

0= U potpunosti se ne slažem

Tokom protekle nedelje, do koje mere biste se složili s izjavama u vezi sa svojim bolnim stanjem?	<i>U potpunosti se slažem</i>	<i>Uglavnom se slažem</i>	<i>Delimično se slažem</i>	<i>Delimično se ne slažem</i>	<i>Uglavnom se ne slažem</i>	<i>U potpunosti se ne slažem</i>
1) Trudim se da izbegavam pokrete i aktivnosti zbog kojih mi se bol pojačava.....	5	4	3	2	1	0
2) Zabrinut sam zbog bolova koje osećam.....	5	4	3	2	1	0
3) Verujem da će mi se bol pojačavati sve dok me potpuno ne onesposobi.....	5	4	3	2	1	0
4) Osećam jak strah kad pomislim na svoje bolno stanje.....	5	4	3	2	1	0
5) Ne pokušavam da se bavim određenim aktivnostima jer se plašim da ću se povrediti (ponovo povrediti).....	5	4	3	2	1	0
6) Kad imam zaista jake bolove, takođe imam i simptome poput mučnine, poteškoća s disanjem, lupanja srca, drhtavice i/ili vrtoglavice.....	5	4	3	2	1	0
7) Nepravедno je što moram da živim s bolom.....	5	4	3	2	1	0
8) Zbog svog bolnog stanja do kraja života izložen sam riziku od budućih povreda (ili ponovnih povreda).....	5	4	3	2	1	0

Tokom protekle nedelje, do koje mere biste se složili s izjavama u vezi sa svojim bolnim stanjem?		<i>U potpunosti se slažem</i>	<i>Uglavnom se slažem</i>	<i>Delimično se slažem</i>	<i>Delimično se ne slažem</i>	<i>Uglavnom se ne slažem</i>	<i>U potpunosti se ne slažem</i>
9)	Zbog bolova koje osećam moj život će se promeniti zauvek.....	5	4	3	2	1	0
10)	Nemam kontrolu nad svojim bolom.....	5	4	3	2	1	0
11)	Ne pokušavam da vršim određene aktivnosti i pokrete jer se plašim da će mi se bol pogoršati....	5	4	3	2	1	0
12)	Neko drugi je kriv za moje bolno stanje.....	5	4	3	2	1	0
13)	Bol usled mog zdravstvenog stanja je znak upozorenja da sa mnom nešto ozbiljno nije u redu	5	4	3	2	1	0
14)	Niko ne shvata koliko su jaki bolovi koje imam.....	5	4	3	2	1	0
Započnite svaki od sledećih iskaza ovom izjavom: Tokom protekle nedelje, zbog svog bolnog stanja, izbegavao sam sledeće:		<i>U potpunosti se slažem</i>	<i>Uglavnom se slažem</i>	<i>Delimično se slažem</i>	<i>Delimično se ne slažem</i>	<i>Uglavnom se ne slažem</i>	<i>U potpunosti se ne slažem</i>
15)	...naporne aktivnosti (poput teškog rada u bašti ili pomeranja teškog nameštaja).....	5	4	3	2	1	0
16)	...umerene aktivnosti (poput spremanja večere ili čišćenja kuće).....	5	4	3	2	1	0
17)	...lagane aktivnosti (poput odlaska u bioskop ili na ručak).....	5	4	3	2	1	0
18)	...sve svoje obaveze kod kuće i/ili na poslu.....	5	4	3	2	1	0
19)	...rekreaciju i/ili vežbanje (stvari koje radim iz zabave i radi zdravlja).....	5	4	3	2	1	0
20)	...aktivnosti prilikom kojih moram da koristim delove tela koji su bolni.....	5	4	3	2	1	0

Ukupno: