

FACS (Korku Kaçınma Bileşenleri Skalası)

İsim: _____ Takip No: _____ Tarih: ____/____/____

Açıklamalar: İnsanlar ağrıya farklı şekillerde tepki verirler. Ağrılı sağlık durumunuz hakkında nasıl düşündüğünüzü ve hissettiğinizi; bunun aktivite seviyenizi nasıl etkilediğini öğrenmek istiyoruz. Lütfen geçen hafta içinde nasıl olduğunuzu düşünün ve her bir soruyu cevaplamak için aşağıdaki skaladan “0” ile “5” arasında bir sayıyı daire içine alın.

5 = Tamamen Katılıyorum 4= Çoğunlukla Katılıyorum 3 = Sıklıkla Katılıyorum

2 = Bazen Katılmıyorum 1= Çoğunlukla Katılmıyorum 0 = Tamamen Katılmıyorum

Geçen hafta boyunca, ağrılı sağlık durumunuzla ilgili bu ifadelere ne kadar katılıyorsunuz?

	5 = Tamamen Katılıyorum	4= Çoğunlukla Katılıyorum	3 = Sıklıkla Katılıyorum	2 = Bazen Katılmıyorum	1= Çoğunlukla Katılmıyorum	0 = Tamamen Katılmıyorum
1) Ağrımı daha da kötüleştiren aktivitelerden ve hareketlerden kaçınmaya çalışıyorum.	5	4	3	2	1	0
2) Ağrılı sağlık durumum için endişeleniyorum.	5	4	3	2	1	0
3) Ağrımın, işlevimi kaybedene kadar daha kötüleşeceğine inanıyorum.	5	4	3	2	1	0
4) Ağrılı sağlık durumumu düşündüğümde korkuya kapılıyorum.	5	4	3	2	1	0
5) Bazı aktiviteleri denemiyorum çünkü kendimi yaralayacağımdan (veya yeniden yaralanacağımdan) korkuyorum.	5	4	3	2	1	0
6) Ağrım gerçekten kötü olduğunda, bulantı, nefes almada zorluk, kalp çarpıntısı, titreme ve / veya baş dönmesi gibi başka belirtilere de sahibim.	5	4	3	2	1	0
7) Ağrılı sağlık durumumla yaşamak zorunda olmam haksızlık.	5	4	3	2	1	0
8) Ağrılı sağlık durumum, hayatımın geri kalanında beni gelecekteki yaralanmalar (veya yeniden yaralanmalar) için riske sokuyor.	5	4	3	2	1	0

Devam et... Geçen hafta boyunca, ağırlı sağlık durumunuzla ilgili bu ifadelere ne kadar katılıyorsunuz?

	5 = Tamamen Katılıyorum	4 = Çoğunlukla Katılıyorum	3 = Sıklıkla Katılıyorum	2 = Bazen Katılmıyorum	1 = Çoğunlukla Katılmıyorum	0 = Tamamen Katılmıyorum
9) Ağırlı sağlık durumum nedeniyle hayatım asla aynı olmayacak.	5	4	3	2	1	0
10) Ağrım üzerinde kontrole sahip değilim.	5	4	3	2	1	0
11) Bazı aktiviteleri ve hareketleri denemiyorum çünkü ağrımın artacağından korkuyorum.	5	4	3	2	1	0
12) Bu ağırlı sağlık durumuna sahip olmam başkasının hatası.	5	4	3	2	1	0
13) Tıbbi durumumdan kaynaklanan ağrı, bende tehlikeli bir sorun olduğuna dair bir uyarı işaretidir.	5	4	3	2	1	0
14) Ağırlı sağlık durumumun ne kadar şiddetli olduğunu kimse anlamıyor.	5	4	3	2	1	0

Aşağıdaki ifadelerin her birine bu ifadeyle başlayın: Geçen hafta, ağırlı sağlık durumum nedeniyle aşağıdakilerden kaçındım.

	5 = Tamamen Katılıyorum	4 = Çoğunlukla Katılıyorum	3 = Sıklıkla Katılıyorum	2 = Bazen Katılmıyorum	1 = Çoğunlukla Katılmıyorum	0 = Tamamen Katılmıyorum
15) yorucu aktiviteler (ağır bahçe işi yapmak veya ağır mobilya taşıma).	5	4	3	2	1	0
16) orta seviyeli aktiviteler (akşam yemeği yapmak veya evi temizlemek gibi).	5	4	3	2	1	0
17) hafif aktiviteler (sinemaya gitmek veya öğle yemeğine gitmek gibi).	5	4	3	2	1	0
18) evde ve/veya iř yerinde tüm görev ve işlerim.	5	4	3	2	1	0
19) eğlenme ve / veya egzersiz (eğlence ve sağlığım için yaptığım şeyler).	5	4	3	2	1	0
20) ağırlı vücut kısımlarımı kullanmak zorunda olduğum aktiviteler.	5	4	3	2	1	0

Toplam Puan: