

naam:

geb.datum:

datum:

Tampa vragenlijst

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

1 = in hoge mate mee **oneens**

2 = enigszins mee oneens

3 = enigszins mee eens

4 = in hoge mate mee eens

1. Ik ben bang om bij het doen van lichaamsoefeningen letsel op te lopen	1	2	3	4
2. Als ik me over de pijn heen zou zetten, dan zou hij erger worden	1	2	3	4
3. Mijn lichaam zegt me dat er iets gevaarlijk mis mee is	1	2	3	4
4. Mijn pijn zou waarschijnlijk minder erg worden als ik lichaamsoefeningen zou doen	1	2	3	4
5. Mijn gezondheidstoestand wordt door anderen niet serieus genoeg genomen	1	2	3	4
6. Door mijn pijnprobleem loopt mijn lichaam de rest van mijn leven gevaar	1	2	3	4
7. Mijn pijn betekent dat er sprake is van letsel	1	2	3	4
8. Als mijn pijn erger wordt door iets, betekent dat nog niet dat dat gevaarlijk is	1	2	3	4
9. Ik ben bang om per ongeluk letsel op te lopen	1	2	3	4
10. De veiligste manier om te voorkomen dat mijn pijn erger wordt is gewoon oppassen dat ik geen onnodige bewegingen maak	1	2	3	4
11. Ik had wellicht minder pijn als er niet iets gevaarlijks aan de hand zou zijn met mijn lichaam	1	2	3	4
12. Hoewel ik pijn heb, zou ik er beter aan toe zijn als ik lichamelijk actief zou zijn	1	2	3	4
13. Mijn pijn zegt me wanneer ik moet stoppen met lichaamsoefeningen doen om geen letsel op te lopen	1	2	3	4
14. Voor iemand in mijn toestand is het echt af te raden om lichamelijk actief te zijn	1	2	3	4
15. Ik kan niet alles doen wat mensen gewoonlijk doen, omdat ik te gemakkelijk letsel oploep	1	2	3	4
16. Zelfs als ik ergens veel pijn door krijg, geloof ik niet dat dat gevaarlijk is	1	2	3	4
17. Ik zou geen lichaamsoefeningen hoeven doen wanneer ik pijn heb	1	2	3	4