

The Activities-specific Balance Confidence (ABC) Scale

Anweisungen an die Patienten: Unten werden 16 Aktivitäten genannt. Bitte geben Sie für jede Aktivität auf einer Skala von 0% bis 100% das Niveau Ihres Selbstvertrauens für die Gleichgewichtskontrolle an. Bitte beurteilen Sie, ob Sie nach Ihrem Gefühl die Aktivität durchführen können, ohne Ihr Gleichgewicht zu verlieren oder unsicher zu werden. Wenn Sie die betreffende Aktivität derzeit nicht ausführen, versuchen Sie sich vorzustellen, wie sicher Sie wären, wenn Sie die Aktivität durchführen würden. Wenn Sie normalerweise eine Gehhilfe benutzen oder sich an jemandem festhalten, um die Aktivität durchzuführen, dann bewerten Sie Ihr Selbstvertrauen, als wenn Sie diese Unterstützung verwenden würden.

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%

Kein Selbstvertrauen

Absolut sicher

Wie zuversichtlich sind Sie, dass Sie nicht Ihr Gleichgewicht verlieren oder unsicher werden, wenn Sie ...

1. ... um das Haus herumgehen? _____%
2. ... die Treppe hoch oder runtergehen? _____%
3. ... sich nach vorne beugen, um einen Hausschuh vom vorderen Teil des Schrankbodens aufzuheben? _____%
4. ... nach einer kleinen Dose, auf Augenhöhe, aus dem Regal reichen? _____%
5. ... auf den Zehenspitzen stehen und nach etwas über dem Kopf greifen? _____%
6. ... auf einem Stuhl stehen und nach etwas greifen? _____%
7. ... den Boden fegen? _____%
8. ... nach draußen, zu einem, in der Einfahrt, geparktem Auto, gehen? _____%
9. ... in Auto einsteigen oder aus einem Auto aussteigen? _____%
10. ... über einen Parkplatz zum Einkaufszentrum gehen? _____%
11. ... eine Rampe hoch oder runtergehen? _____%
12. ... in einem überfüllten Einkaufszentrum, wo Leute schnell an Ihnen vorbeigehen, gehen? _____%
13. ... von anderen Menschen, beim Gang durch das Einkaufszentrum, angerempelt werden? _____%
14. ... auf eine Rolltreppe auftreten oder von einer runtergehen wollen, während Sie sich an einem Geländer festhalten? _____%
15. ... auf eine Rolltreppe auftreten oder von einer runtergehen wollen, während Sie ein Paket in den Händen halten, so dass Sie sich nicht am Geländer festhalten können? _____%
16. ... draußen auf eisigen Gehwegen gehen? _____%

Gesamt-ABC-Punktzahl: _____

Wertung: _____ / 16 = _____ % Vertrauen in Gleichgewicht
Gesamt-ABC-Punktzahl