

The Activities-specific Balance Confidence (ABC) Scale

Algemene instructies: In de tabel hieronder worden zestien verschillende activiteiten beschreven. Vul voor elk van de activiteiten in hoeveel vertrouwen u erin hebt dat u bij het uitvoeren ervan niet zult vallen of uw evenwicht zult verliezen. U geeft uw vertrouwen aan door een kruisje te zetten in de kolom met het percentage dat het best uw vertrouwen weerspiegelt. Is de beschreven activiteit niet iets dat u de laatste tijd hebt gedaan? Probeer u dan voor te stellen hoe groot uw vertrouwen zou zijn als u die activiteit nu zou moeten uitvoeren. Moet u normaal gesproken een loophulpmiddel gebruiken of iemand vasthouden om de beschreven activiteit te kunnen uitvoeren? Geef dan aan hoe groot uw vertrouwen zou zijn bij het uitvoeren van die activiteit met behulp van uw loophulpmiddel of ondersteuning door iemand anders.

0%	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%	
Geen zelfvertrouwen											Absoluut veilig

Hoeveel vertrouwen hebt u erin dat u niet zult vallen of uw evenwicht zult verliezen als u:

1. ... rond het huis lopen? _____%
2. ... de trap op- of afloopt? _____%
3. ... vooroverbuigt om een pantoffel te pakken die vooraan onder in een kast ligt? _____%
4. ... reikt om een blikje te pakken dat op ooghoogte op een plank staat? _____%
5. ... op uw tenen staat en reikt om iets boven uw hoofd te pakken? _____%
6. ... op een stoel staat en reikt om iets te pakken? _____%
7. ... de vloer veegt? _____%
8. ... buitenshuis naar een op de oprit geparkeerde auto loopt? _____%
9. ... in of uit de auto stapt? _____%
10. ... over een parkeerterrein naar een winkelcentrum loopt? _____%
11. ... een helling op- of afloopt? _____%
12. ... in een druk winkelcentrum loopt waar allerlei mensen u snel passeren? _____%
13. ... in het winkelcentrum loopt en mensen tegen u aan lopen? _____%
14. ... de roltrap opstapt of verlaat met uw handen aan de leuning? _____%
15. ... de roltrap opstapt of verlaat met aankopen in uw handen, waardoor u de leuning niet kunt vasthouden? _____%
16. ... op een stoep loopt waar sneeuw of ijs op ligt? _____%

Totale ABC-score: _____

Beoordeling: _____ / 16 = _____% vertrouwen in evenwicht
Totale ABC-score