

Sicurezza nell'equilibrio: (ABC: Activities-Specific Balance Confidence Scale)

Per ciascuna delle seguenti sedici attività, indichi il livello di sicurezza con cui le esegue, scegliendo un valore tra 0 (con nessuna sicurezza) e 10 (con completa sicurezza).

“Quanto si ritiene sicuro di NON perdere l'equilibrio o vacillare, quando

1. ...cammina intorno alla casa
2. ...sale o scende le scale
3. ...si inchina a raccogliere un oggetto dal pavimento
4. ...si allunga a prendere un oggetto da uno scaffale posto all'altezza degli occhi
5. ...si allunga per prendere un oggetto in alto, stando in punta di piedi
6. ...si allunga per prendere un oggetto, stando su una sedia
7. ...spazza il pavimento
8. ...cammina fuori casa per andare ad un'auto parcheggiata in strada
9. ...entra od esce dall'auto
10. ...cammina attraverso l'area di parcheggio di un centro commerciale
11. ...sale o scende una rampa
12. ...cammina in un centro commerciale affollato, in cui le persone si muovono rapidamente attorno a lei
13. ...viene urtato da qualcuno mentre cammina in un centro commerciale
14. ...sale o scende una scala mobile, tenendosi alla ringhiera
15. ...sale o scende una scala mobile, mentre porta dei pacchi che le impediscono di tenersi alla ringhiera
16. ...cammina all'aperto su un marciapiedi ghiacciato

Totale ABC: