

## Düşme Etkinlik Skalası – Uluslararası

Şimdi size, düşme olasılığı hakkında ne kadar endişe duyduğunuzla ilgili bazı sorular sormak istiyoruz. Lütfen bu aktiviteleri ne sıklıkta yaptığınızı düşünerek cevap veriniz. Eğer son zamanlarda bu aktiviteyi yapmıyorsanız (örneğin, sizin alışverişinizi başka birisi yapıyorsa) lütfen bu aktiviteyi yapsaydınız düşme konusunda endişe duyup duymayacağınızı düşünerek cevap veriniz. Aşağıdaki her bir aktivite için, lütfen bu işi yapsaydınız düşmekten ne kadar endişelendiğinizi gösterecek şekilde, kendi görüşünüze en yakın cevabı işaretleyiniz.

	Hiç endişelenmiyorum	Biraz endişeleniyorum	Oldukça endişeleniyorum	Çok endişeleniyorum
1. Ev temizlemek (örneğin silmek, elektrikli süpürge ile süpürmek veya toz almak)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Giyinmek veya soyunmak	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Basit yemekler hazırlamak	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Banyo yapmak veya duş almak	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Dükkana (alışverişe) gitmek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Sandalyeye oturmak veya sandalyeden kalkmak	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Merdivenlerden inmek veya çıkmak	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Mahallede yürüyüş yapmak	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Başınızın üzerindeki veya yerdeki bir şeye uzanmak	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Telefonun çalması bitmeden cevap vermek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Kaygan bir zeminde yürümek (örneğin ıslak veya buzlu)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Bir arkadaş veya akrabayı ziyaret etmek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Kalabalık bir yerde yürümek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Düzgün olmayan bir zeminde yürümek (örneğin taşlı zeminde, bakımsız kaldırımda)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Yokuş yukarı veya yokuş aşağı yürümek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Sosyal bir etkinliğe katılmak (örneğin ibadet etmek, aile veya arkadaş toplantıları)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Lütfen, her soru için bir daireyi işaretlediğinizi kontrol ediniz