**Yaşlılarda Aktivite ve Düşme Korkusu Anketi (YADKA)**

# Aktivite Düzeyi: 11 aktivite arasından yapılan aktivite sayısına göre puanlanır. “Hayır” cevabı ve yanıtlanmayanlar 0 puan, “Evet” cevabı 1 puan alır. 1 puan alanlar toplanır.

1. Düşme Korkusu: (Lachman ve ark., 1998 sayfa 46’ya bakınız) Düşük puanlar düşük korku düzeyini gösterecek şekilde yeni kodlama yapınız: 0= Hiç endişelenmem, 3 = Çok endişelenirim. Yeni kodlama ; 4=0, 3=1, 2=2, 1=3 şeklindedir. Düşme korkusu puanı, 11 aktivitenin endişe puanı ortalaması ya da yapılan aktivite sayısına (örneğin A bölümünde “Evet” cevabı alanlar) göre hesaplanır. Aralık 0 ile 3 arasıdır.

F. Aktivite Kısıtlanması: Daha önce ile kıyasladığında daha az yapıldığı belirtilen aktivite sayısıdır. “Beş yıl öncesi ile karşılaştırıldığında ……… yaptığınızı söyleyebilirmisiniz? sorusuna verilen “Alışkın olduğumdan daha az yapıyorum” cevaplarının sayısıdır (3 cevapları). (0 ile 11 aralığında)

Aktivitenin neden yapılmadığının puanlanması isteğe bağlıdır (Lachman ve ark., 1998 sayfa 48’e bakınız).

1. Düşme korkusu dışındaki nedenlerden dolayı yapılmayan aktivite sayısını belirlemek için “Hiç endişelenmem” cevaplarını sayınız.
2. Düşme korkusuna ek olarak diğer nedenlerden dolayı yapılmayan aktivite sayısını belirlemek için “Evet” cevaplarını sayınız.

**Aktivite Anketi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **A. Bugünlerde:** | **1. Markete gidiyor musunuz?**  1. Hayır 2. Evet    C’ye gidiniz B’ye gidiniz | 1. **Hazırlaması kolay yemekler yapıyor musunuz?**    1. Hayır 2. Evet     C’ye gidiniz B’ye gidiniz |
| **B. *(Aktivite 1&2)* yaptığınızda düşebilirsiniz diye ne kadar endişelenirsiniz?** | 1. Çok endişelenirim 2. Biraz endişelenirim 3. Çok az endişelenirim 4. Hiç endişelenmem   F’ye gidiniz | 1. Çok endişelenirim 2. Biraz endişelenirim 3. Çok az endişelenirim 4. Hiç endişelenmem   F’ye gidiniz |
| **C. *(Aktivite1&2)* yapmazsınız çünkü düşme olasılığınıza karşı ….. ?** | 1. Çok endişelenirim 2. Biraz endişelenirim D’ye 3. Çok az endişelenirim ya da 4. Hiç endişelenmem E’ye   gidiniz | 1. Çok endişelenirim 2. Biraz endişelenirim D’ye 3. Çok az endişelenirim ya da 4. Hiç endişelenmem E’ye   gidiniz |
| **D. *(Aktivite1&2)*yapmama nızın başka nedenleri var mı?** | 1. Hayır 2. Evet Açıklayınız: ……….   ………………………………………  ………………………………………  ……………………………… F’ye gidiniz | 1. Hayır 2. Evet Açıklayınız: ……….   ……………………………………………  ……………………………………………  …………………………  F’ye gidiniz |
| **E. *(Aktivite 1&2)* yapmamanızın nedenleri nelerdir?** | Açıklayınız: …………................  …………………………………………  …………………………………………  ……………………………….  F’ye gidiniz | Açıklayınız: …………................  ………………………………………………  ………………………………………………  …………………….  F’ye gidiniz |
| **F. Beş yıl öncesi ile karşılaştırdığınızda *(Aktivite 1&2)……..* yaptığınızı söyleyebilirmisiniz?** | 1. Alışkın olduğumdan daha fazla 2. Hemen hemen aynı, ya da 3. Alışkın olduğumdan daha az | 1. Alışkın olduğumdan daha fazla 2. Hemen hemen aynı, ya da 3. Alışkın olduğumdan daha az |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **A. Bugünlerde:** | **3. Tek başınıza yıkanıyor musunuz?**  1. Hayır 2. Evet    C’ye gidiniz B’ye gidiniz | **4. Tek başınıza yataktan kalkıyor musunuz ?**  1. Hayır 2. Evet    C’ye gidiniz B’ye gidiniz |
| B. ***(Aktivite 3&4)* yaptığınızda düşebilirsiniz diye ne kadar endişelenirsiniz?** | 1. Çok endişelenirim 2. Biraz endişelenirim 3. Çok az endişelenirim 4. Hiç endişelenmem   F’ye gidiniz | 1. Çok endişelenirim 2. Biraz endişelenirim 3. Çok az endişelenirim 4. Hiç endişelenmem   F’ye gidiniz |
| **C. *(Aktivite 3&4)* yapmazsınız çünkü düşme olasılığınıza karşı …….?** | 1. Çok endişelenirim 2. Biraz endişelenirim D’ye 3. Çok az endişelenirim ya da 4. Hiç endişelenmem E’ye   gidiniz | 1. Çok endişelenirim 2. Biraz endişelenirim D’ye 3. Çok az endişelenirim ya da 4. Hiç endişelenmem E’ye   gidiniz |
| D. ***(Aktivite3&4)* yapmamanızın başka nedenleri var mı?** | 1. Hayır 2. Evet Açıklayınız: ……….   …………………………………………  …………………………………………  …………………………  F’ye gidiniz | 1. Hayır 2. Evet Açıklayınız: ……….   …………………………………………  …………………………………………  ……………………………… F’ye gidiniz |
| E. ***(Aktivite 3&4)* yapmamanızın nedenleri nelerdir?** | Açıklayınız: …………................  ……………………………………………  ……………………………………………  ………………………….  F’ye gidiniz | Açıklayınız: …………................  ……………………………………………  ……………………………………………  ………………………….  F’ye gidiniz |
| **F. Beş yıl öncesi ile karşılaştırdığınızda *(Aktivite 3&4)……….* yaptığınızı söyleyebilir misiniz?** | 1. Alışkın olduğumdan daha fazla 2. Hemen hemen aynı, ya da 3. Alışkın olduğumdan daha az | 1. Alışkın olduğumdan daha fazla 2. Hemen hemen aynı, ya da 3. Alışkın olduğumdan daha az |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **A. Bugünlerde:** | **5. Egzersiz amaçlı yürüyor musunuz?**  1. Hayır 2. Evet    C’ye gidiniz B’ye gidiniz | **6. Zemin kaygan olduğunda dışarı çıkıyor musunuz?**  1. Hayır 2. Evet    C’ye gidiniz B’ye gidiniz |
| **B. (Aktivite 5&6) yaptığınızda düşebilirsiniz diye ne kadar endişelenirsiniz?** | 1. Çok endişelenirim 2. Biraz endişelenirim 3. Çok az endişelenirim 4. Hiç endişelenmem   F’ye gidiniz | 1. Çok endişelenirim 2. Biraz endişelenirim 3. Çok az endişelenirim 4. Hiç endişelenmem   F’ye gidiniz |
| C. **(Aktivite 5&6) yapmazsınız çünkü düşme olasılığınıza karşı ……. ?** | 1. Çok endişelenirim 2. Biraz endişelenirim D’ye 3. Çok az endişelenirim ya da 4. Hiç endişelenmem E’ye   gidiniz | 1. Çok endişelenirim 2. Biraz endişelenirim D’ye 3. Çok az endişelenirim ya da 4. Hiç endişelenmem E’ye   gidiniz |
| **D. (Aktivite 5&6) yapmamanızın başka nedenleri var mı?** | 1. Hayır 2. Evet Açıklayınız: ……….   …………………………………………  …………………………………………  …………………………  F’ye gidiniz | 1. Hayır 2. Evet Açıklayınız: ……….   ……………………………………………  ……………………………………………  …………………………  F’ye gidiniz |
| **E. (Aktivite 5&6) yapmamanızın nedenleri nelerdir?** | Açıklayınız: …………................  ……………………………………………  ……………………………………………  ………………………….  F’ye gidiniz | Açıklayınız: …………................  ………………………………………………  ………………………………………………  …………………….  F’ye gidiniz |
| **F. Beş yıl öncesi ile karşılaştırdığınızda (Aktivite 5&6)**  **……….yaptığınızı söyleyebilir misiniz?** | 1. Alışkın olduğumdan daha fazla 2. Hemen hemen aynı, ya da 3. Alışkın olduğumdan daha az | 1. Alışkın olduğumdan daha fazla 2. Hemen hemen aynı, ya da 3. Alışkın olduğumdan daha az |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **A. Bugünlerde:** | **7. Bir arkadaş ya da akrabanızı ziyaret ediyor musunuz?**  1. Hayır 2. Evet    C’ye gidiniz B’ye gidiniz | **8. Baş seviyeniz üzerindeki bir şeye uzanıyor musunuz?**  1. Hayır 2. Evet    C’ye gidiniz B’ye gidiniz |
| B. **(Aktivite 7&8) yaptığınızda düşebilirsiniz diye ne kadar endişelenirsiniz?** | 1. Çok endişelenirim 2. Biraz endişelenirim 3. Çok az endişelenirim 4. Hiç endişelenmem   F’ye gidiniz | 1. Çok endişelenirim 2. Biraz endişelenirim 3. Çok az endişelenirim 4. Hiç endişelenmem   F’ye gidiniz |
| **C. (Aktivite 7&8) yapmazsınız çünkü düşme olasılığınıza karşı …… ?** | 1. Çok endişelenirim 2. Biraz endişelenirim D’ye 3. Çok az endişelenirim ya da 4. Hiç endişelenmem E’ye   gidiniz | 1. Çok endişelenirim 2. Biraz endişelenirim D’ye 3. Çok az endişelenirim ya da 4. Hiç endişelenmem E’ye   gidiniz |
| **D. (Aktivite 7&8) yapmamanızın başka nedenleri var mı?** | 1. Hayır 2. Evet Açıklayınız: ……….   ……………………………………………  ……………………………………………  ……………………  F’ye gidiniz | 1. Hayır 2. Evet Açıklayınız: ……….   ……………………………………………  ……………………………………………  …………………………  F’ye gidiniz |
| **E. (Aktivite 7&8) yapmamanızın nedenleri nelerdir?** | Açıklayınız: …………................  ………………………………………………  ………………………………………………  …………………….  F’ye gidiniz | Açıklayınız: …………................  ………………………………………………  ………………………………………………  …………………….  F’ye gidiniz |
| **F. Beş yıl öncesi ile karşılaştırdığınızda (Aktivite7&8)………….. yaptığınızı söyleyebilir misiniz?** | 1. Alışkın olduğumdan daha fazla 2. Hemen hemen aynı, ya da 3. Alışkın olduğumdan daha az | 1. Alışkın olduğumdan daha fazla 2. Hemen hemen aynı, ya da 3. Alışkın olduğumdan daha az |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **A . Bugünlerde:** | **9. Kalabalık bir yere gidiyor musunuz?**  1. Hayır 2. Evet    C’ye gidiniz B’ye gidiniz | **10. Dışarıda 500 metreden fazla yol yürüyor musunuz?**  1. Hayır 2. Evet    C’ye gidiniz B’ye gidiniz |
| B. **(Aktivite 9&10) yaptığınızda düşebilirsiniz diye ne kadar endişelenirsiniz?** | 1. Çok endişelenirim 2. Biraz endişelenirim 3. Çok az endişelenirim 4. Hiç endişelenmem   F’ye gidiniz | 1. Çok endişelenirim 2. Biraz endişelenirim 3. Çok az endişelenirim 4. Hiç endişelenmem   F’ye gidiniz |
| **C. (Aktivite 9&10) yapmazsınız çünkü düşme olasılığınıza karşı ….. ?** | 1. Çok endişelenirim 2. Biraz endişelenirim D’ye 3. Çok az endişelenirim ya da 4. Hiç endişelenmem E’ye   gidiniz | 1. Çok endişelenirim 2. Biraz endişelenirim D’ye 3. Çok az endişelenirim ya da 4. Hiç endişelenmem E’ye   gidiniz |
| **D. (Aktivite 9&10) yapmamanızın başka nedenleri var mı?** | 1. Hayır 2. Evet Açıklayınız: ……….   ………………………………………  ………………………………………  ……………………………… F’ye gidiniz | 1. Hayır 2. Evet Açıklayınız: ……….   …………………………………………………  …………………………………………………  ………………  F’ye gidiniz |
| **E. (Aktivite 9&10) yapmamanızın nedenleri nelerdir?** | Açıklayınız: …………................  …………………………………………  …………………………………………  ……………………………….  F’ye gidiniz | Açıklayınız: …………................  …………………………………………………  …………………………………………………  ……………….  F’ye gidiniz |
| **F. Beş yıl öncesi ile karşılaştırdığınızda (Aktivite 9&10) ………. yaptığınızı söyleyebilir misiniz?** | 1. Alışkın olduğumdan daha fazla 2. Hemen hemen aynı, ya da 3. Alışkın olduğumdan daha az | 1. Alışkın olduğumdan daha fazla 2. Hemen hemen aynı, ya da 3. Alışkın olduğumdan daha az |

7

|  |  |
| --- | --- |
| **A. Bugünlerde:** | **11. Bir şey almak için yere eğiliyor musunuz?**  1. Hayır 2. Evet    C’ye gidiniz B’ye gidiniz |
| **B. (Aktivite 11) yaptığınızda düşebilirsiniz diye ne kadar endişelenirsiniz?** | 1. Çok endişelenirim 2. Biraz endişelenirim 3. Çok az endişelenirim 4. Hiç endişelenmem   F’ye gidiniz |
| **C. (Aktivite 11) yapmazsınız çünkü düşme olasılığınıza karşı ….. ?** | 1. Çok endişelenirim 2. Biraz endişelenirim D’ye 3. Çok az endişelenirim ya da 4. Hiç endişelenmem E’ye   gidiniz |
| D. **(Aktivite 11) yapmamanızın başka nedenleri var mı?** | 1. Hayır 2. Evet Açıklayınız: ……….   ………………………………………………  ………………………………………………  ………………  F’ye gidiniz |
| **E. (Aktivite 11) yapmamanızın nedenleri nelerdir?** | Açıklayınız: …………................  …………………………………………………  …………………………………………………  ……………….  F’ye gidiniz |
| **F. Beş yıl öncesi ile karşılaştırdığınızda**  **(Aktivite 11) ……yaptığınızı söyleyebilir**  **misiniz?** | 1. Alışkın olduğumdan daha fazla 2. Hemen hemen aynı, ya da 3. Alışkın olduğumdan daha az |

7