

**ΠΟΣΟ ΣΙΓΟΥΡΟΣ ΑΙΣΘΑΝΕΣΤΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ ΣΑΣ**  
**Δελτίο καταγραφής**

Ημερομηνία:

Όνομα συμμετέχοντα: \_\_\_\_\_ Κωδικός:

*Ο κάθε ένας από εσάς πρέπει να βαθμολογήσει το πόσο σίγουρος αισθάνεται όταν εκτελεί τη δραστηριότητα χωρίς την βοήθεια ενός άλλου ατόμου. Αν συνήθως χρησιμοποιείτε κάτι για βοήθεια π.χ. «πι», τότε μπορείτε να απαντήσετε σύμφωνα με αυτό για την κάθε δραστηριότητα.*

1. Πόσο σίγουρος /η αισθάνεστε ότι μπορείτε να **καθίσετε σε μία καρέκλα** χωρίς να χάσετε την ισορροπία σας;  
Καθόλου Σίγουρος – 3    Λίγο Σίγουρος – 2    Σίγουρος – 1
2. Πόσο σίγουρος /η αισθάνεστε ότι μπορείτε να **σηκωθείτε από μία καρέκλα** χωρίς να χάσετε την ισορροπία σας;  
Καθόλου Σίγουρος – 3    Λίγο Σίγουρος – 2    Σίγουρος – 1
3. Πόσο σίγουρος /η αισθάνεστε ότι μπορείτε να **μαζέψετε κάτι από το έδαφος** χωρίς να κρατιάστε από κάπου, χωρίς να χάσετε την ισορροπία σας;  
Καθόλου Σίγουρος – 3    Λίγο Σίγουρος – 2    Σίγουρος – 1
4. Πόσο σίγουρος /η αισθάνεστε ότι μπορείτε να **σταθείτε όρθιος /α χωρίς βοήθεια** για περίπου 5 λεπτά, χωρίς να χάσετε την ισορροπία σας;  
Καθόλου Σίγουρος – 3    Λίγο Σίγουρος – 2    Σίγουρος – 1
5. Πόσο σίγουρος /η αισθάνεστε ότι μπορείτε να **περπατάτε χωρίς βοήθεια** μέσα στο σπίτι για περίπου 10 μέτρα, χωρίς να χάσετε την ισορροπία σας;  
Καθόλου Σίγουρος – 3    Λίγο Σίγουρος – 2    Σίγουρος – 1
6. Πόσο σίγουρος /η αισθάνεστε ότι μπορείτε να **ανέβετε μία μικρή ανηφόρα** μέσα σε έναν κλειστό χώρο χρησιμοποιώντας κάτι που συνηθίζετε για βοήθεια αν χρειαστεί, χωρίς να χάσετε την ισορροπία σας;  
Καθόλου Σίγουρος – 3    Λίγο Σίγουρος – 2    Σίγουρος – 1
7. Πόσο σίγουρος /η αισθάνεστε ότι μπορείτε να **κατέβετε μία μικρή κατηφόρα** μέσα σε έναν κλειστό χώρο χρησιμοποιώντας κάτι που συνηθίζετε για βοήθεια αν χρειαστεί, χωρίς να χάσετε την ισορροπία σας;  
Καθόλου Σίγουρος – 3    Λίγο Σίγουρος – 2    Σίγουρος – 1
8. Πόσο σίγουρος /η αισθάνεστε ότι μπορείτε να **περπατάτε σε ανώμαλο έδαφος** χωρίς να χάσετε την ισορροπία σας, χρησιμοποιώντας κάτι που συνηθίζετε για βοήθεια αν χρειαστεί;  
Καθόλου Σίγουρος – 3    Λίγο Σίγουρος – 2    Σίγουρος – 1
9. Πόσο σίγουρος /η αισθάνεστε ότι μπορείτε να **κατέβετε σκάλες** μέσα στο σπίτι χωρίς να κρατιάστε από το κάγκελο, χωρίς να χάσετε την ισορροπία σας;  
Καθόλου Σίγουρος – 3    Λίγο Σίγουρος – 2    Σίγουρος – 1
10. Πόσο σίγουρος /η αισθάνεστε ότι μπορείτε να **ανεβείτε σκάλες** μέσα στο σπίτι χωρίς να κρατιάστε από το κάγκελο, χωρίς να χάσετε την ισορροπία σας;  
Καθόλου Σίγουρος – 3    Λίγο Σίγουρος – 2    Σίγουρος – 1

CONFbal - GREEK

Translated into Greek by: E. Billis, E. Kapreli, N. Strimpakos, G. Gioftsos, Technological Educational Institute (T.E.I) of Lamia, Department of Physiotherapy, Lamia, Greece

From JM Simpson, C Worsfold, S Parritt 1995, adapted from Hallam and Hinchcliff 1991