



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. Kaprelli, 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