

Fear of Mental Activity Scale (FMA)

Vragenlijst over angst voor mentale activiteiten

Auteurs: Melloney Wijenberg, Skye King, Sven Stapert, Jeanine Verbunt & Caroline van Heugten

Expertisecentrum Hersenletsel Limburg, Maastricht University & Adelante Zorggroep

Augustus 2024

Iedereen ervaart weleens klachten zoals hoofdpijn, cognitieve klachten (geheugen en concentratieproblemen) en/of vermoeidheid. Met deze vragenlijst willen wij onderzoeken op welke wijze u tegen deze klachten aankijkt en hoe u deze klachten ervaart. Het is de bedoeling dat u aangeeft in welke mate u het eens of oneens bent met elke bewering. Het is van essentieel belang dat u bij de beoordeling uitgaat van uw eigen gevoelens; wat anderen denken is hierbij niet relevant. Het is ook niet de bedoeling uw medische kennis te testen. Waar het om gaat is dat u aangeeft hoe u deze klachten ervaart.

Geef van onderstaande beweringen aan in welke mate u het hiermee eens of oneens bent:	In hoge mate mee oneens	Enigszins mee oneens	Enigszins mee eens	In hoge mate mee eens
1. Ik ben bang om bij denkwerk hersenletsel op te lopen.	☐	☐	☐	☐
2. Als ik deze klachten negeer, dan worden de klachten erger.	☐	☐	☐	☐
3. Mijn hoofd zegt me dat er iets gevaarlijks mis is.	☐	☐	☐	☐
4. Mijn gezondheidstoestand wordt door anderen niet serieus genomen.	☐	☐	☐	☐
5. Door mijn klachten lopen mijn hersenen de rest van mijn leven gevaar.	☐	☐	☐	☐
6. Deze klachten betekenen dat er sprake is van hersenletsel.	☐	☐	☐	☐
7. Ik ben bang om per ongeluk hersenletsel op te lopen.	☐	☐	☐	☐
8. De veiligste manier om te voorkomen dat mijn klachten erger worden, is gewoon oppassen dat ik geen onnodig denkwerk verricht.	☐	☐	☐	☐
9. Ik had wellicht minder klachten als er niet iets gevaarlijks aan de hand zou zijn met mijn hersenen.	☐	☐	☐	☐
10. Mijn klachten zeggen me wanneer ik moet stoppen met denkwerk om geen hersenletsel op te lopen	☐	☐	☐	☐
11. Voor iemand in mijn toestand is het echt af te raden om veel denkwerk te doen.	☐	☐	☐	☐
12. Ik kan niet alles doen wat gewone mensen doen, omdat ik te gemakkelijk hersenletsel oploop.	☐	☐	☐	☐
13. Ik zou geen denkwerk hoeven doen wanneer ik deze klachten heb.	☐	☐	☐	☐