



**Modifizierter Fragebogen zur Messung des Adherence-Levels in Anlehnung an die „Exercise Adherence Rating Scale“ (EARS)**

Die zutreffenden Zahlen sollen angekreuzt werden. 1 = am wenigsten, 5 = am meisten.

Adherence						
Wert	Fragen	Zutreffendes ankreuzen				
1	Ich mache meine Übungen sooft, wie es empfohlen wurde.	1	2	3	4	5
2	Ich passe die Art und Weise, wie ich meine Übungen mache, an mich selbst an.	1	2	3	4	5
3	Ich komme nicht dazu, meine Übungen zu Machen.	1	2	3	4	5
4	Andere Verpflichtungen hindern mich daran, meine Übungen zu machen.	1	2	3	4	5
5	Ich fühle mich sicher, beim Ausführen meiner Übungen.	1	2	3	4	5
6	Ich habe keine Zeit, meine Übungen zu machen.	1	2	3	4	5
7	Ich bin mir nicht sicher, wie ich meine Übungen machen soll.	1	2	3	4	5
8	Ich mache einige, aber nicht alle meiner Übungen.	1	2	3	4	5
9	Ich mache meine Übungen nicht, wenn ich müde bin.	1	2	3	4	5
10	Ich mache weniger Übungen als es mein Therapeut mir empfohlen hat.	1	2	3	4	5
11	Ich passe meine Übungen meiner Routine an.	1	2	3	4	5
12	Ich mache meine Übungen, weil ich sie genieße.	1	2	3	4	5
13	Meine Familie und meine Freunde raten mir dazu, meine Übungen zu machen.	1	2	3	4	5
14	Ich stoppe mit meinen Übungen, wenn mein Schmerz zu stark ist.	1	2	3	4	5
15	Ich vergesse es, meine Übungen zu machen.	1	2	3	4	5
16	Ich mache meine Übungen, um meine Beschwerden zu verbessern.	1	2	3	4	5
17	Ich fahr fort meine Übungen zu machen, wenn mein Schmerz besser ist.	1	2	3	4	5
<b>Gesamtpunktezahl</b>						

**Auswertung des Fragebogens:** Siehe Buch „*Physiotherapie Grundlagen (Best Practice), 3. Auflage*“