

Dutch version of the Motivation to Change Lifestyle and Health Behaviours for Dementia Risk Reduction (MCLHB-DRR) Scale

Hieronder staan een aantal stellingen. Wilt u op een 5 puntschaal aangeven in hoeverre u het eens of oneens bent met deze stellingen. Elk antwoord is goed. Probeer het antwoord te geven dat het beste bij u past.

		Helemaal mee eens	Mee eens	Mee eens noch mee oneens	Niet mee eens	Helemaal niet mee eens
1	De kans dat ik dementie krijg is groot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Ik denk dat de kans dat ik in de toekomst dementie krijg, groot is	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Het is erg aannemelijk dat ik dementie krijg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Ik krijg binnen de komende tien jaar dementie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Het idee van dementie beangstigt me	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Als ik aan dementie denk, gaat mijn hart sneller kloppen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Mijn eigenwaarde verandert als ik dementie krijg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Als ik aan dementie denk, voel ik me misselijk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Ik vind het erger om dementie te krijgen dan om andere ziektes te krijgen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Informatie en advies van deskundigen kunnen mij mogelijk helpen om mijn risico op het krijgen van dementie te verkleinen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Het veranderen van mijn leefstijl en gezondheidsgedrag kunnen mij helpen om mijn risico op het krijgen van dementie te verkleinen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

12	Er valt veel winst te behalen door mijn leefstijl en gezondheidsgedrag te veranderen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Door een gezondere leefstijl en gezondheidsgedrag aan te nemen, kan ik voorkomen dat ik dementie krijg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Ik heb het te druk om mijn leefstijl en/of gezondheidsgedrag te veranderen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Door mijn financiële situatie kan ik mijn leefstijl en gezondheidsgedrag niet veranderen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Gezinstaken maken het moeilijk voor me om mijn leefstijl en gezondheidsgedrag te veranderen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	Het veranderen van mijn leefstijl en gezondheidsgedrag verstoort mijn planning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	Vergeetachtig zijn doet me eraan denken dat ik mijn leefstijl en gezondheidsgedrag moet veranderen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	Het hebben van risicofactor(en) voor dementie doet me eraan denken dat ik mijn leefstijl en gezondheidsgedrag moet veranderen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	Doordat ik meer over dementie te weten kom via de media, denk ik eraan om mijn leefstijl te veranderen en gezonder te leven.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	Doordat een familielid van mij dementie heeft, denk ik eraan dat ik mijn leefstijl moet veranderen en gezonder moet leven	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

22	Niets is zo belangrijk voor mij als een goede gezondheid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	Ik denk vaak aan mijn gezondheid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	Ik vind dat ik op mijn gezondheid moet letten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	Ik maak me zorgen over mijn gezondheid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	Ik ben ervan overtuigd dat ik mijn leefstijl en gezondheidsgedrag zo kan veranderen dat ik het risico om dementie te krijgen kan verkleinen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27	Ik ben in staat om mijn risico op het krijgen van dementie te verkleinen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>