

# KPI-AEM PER- Enquête

Bij het bewust waarnemen van pijn worden vaak de meest uiteenlopende gevoelens opgeroepen. Geef in deze enquête aan hoe u zich de afgelopen 14 dagen heeft gevoeld toen u spierpijn had. Kruis hiervoor het betreffende cijfer aan.

De cijfers betekenen het volgende:

Zo voelde ik me...

- 0: nooit
- 1: bijna nooit
- 2: zelden
- 3: soms
- 4: vaak
- 5: meestal
- 6: altijd

Toen ik de afgelopen 14 dagen pijn had, was ik...

	nooit						altijd			
1 ...terneergeslagen	0	1	2	3	4	5	6			
2 ... toch vrolijk	0	1	2	3	4	5	6			
3 ... angstig/gespannen	0	1	2	3	4	5	6			
4 ... verdrietig/neerslachtig	0	1	2	3	4	5	6			
5 ... toch opgewekt/goed gehumeurd	0	1	2	3	4	5	6			
6 ... bedeesd/bedrukt	0	1	2	3	4	5	6			
7 ... nerveus/onrustig	0	1	2	3	4	5	6			
8 ... gevoelig/sentimenteel	0	1	2	3	4	5	6			
9 ... toch optimistisch	0	1	2	3	4	5	6			
10 ... gedeprimeerd/bedroefd	0	1	2	3	4	5	6			

Als we in het dagelijks leven bewust pijn waarnemen, gaan de meest uiteenlopende gedachten door ons hoofd. Soms zijn het gesprekken die je met jezelf voert, soms zijn het maar een paar uitspraken die bijna automatisch door het hoofd gaan en vaak snel weer vergeten worden. Deze gedachten kunnen irrationeel, onlogisch of onzinnig lijken, maar toch houden ze ons bezig. In deze enquête worden enkele van deze gedachten genoemd. Geef voor iedere gedachte aan hoe vaak deze in de genoemde of in soortgelijke vorm bij u is opgekomen toen u bewust spierpijn waarnam. Kruis hiervoor het betreffende cijfer aan.

Als ik pijn heb, komt deze gedachte bij me op...

		nooit	bijna nooit	zelden	soms	vaak	meestal	altijd
1	Waarom moet mij dit juist overkomen?	0	1	2	3	4	5	6
2	Ik begin bijna te geloven dat deze pijn nooit meer weg gaat.	0	1	2	3	4	5	6
3	Deze nare pijn verpest ook altijd alles!	0	1	2	3	4	5	6
4	Ik zal toch geen tumor hebben?	0	1	2	3	4	5	6
5	Het is belangrijk dat ik nu doorzet!	0	1	2	3	4	5	6
6	Ik kan de pijn niet lang meer verdragen!	0	1	2	3	4	5	6
7	Misschien heb ik wel dezelfde ziekte als ...	0	1	2	3	4	5	6
8	Ach, dat gaat toch niet meer over.	0	1	2	3	4	5	6
9	Er is toch niets meer aan te doen!	0	1	2	3	4	5	6
10	Verman je!	0	1	2	3	4	5	6
11	Met deze pijn valt bijna niet te leven!	0	1	2	3	4	5	6
12	Wat moet ik doen als de pijn weer erger wordt?	0	1	2	3	4	5	6
13	Stel je toch niet zo aan!	0	1	2	3	4	5	6
14	Hoe lang moet ik deze pijn nog verdragen?	0	1	2	3	4	5	6
15	Er zou toch niets ergs met me aan de hand zijn?	0	1	2	3	4	5	6
16	Het is belangrijk dat ik me nu niet laat kennen!	0	1	2	3	4	5	6

# KPI-AEM PCopR - Enquête

In deze enquête worden een aantal handelingen en gedachten genoemd die bij ons op kunnen komen als we pijn hebben. Hoe we ons gedragen, hangt vaak af van de mate waarin we op dat moment pijn hebben. Kruis bij ieder van de volgende uitspraken in beide kolommen aan of en hoe vaak u zich bij lichtere en hevige spierpijn de genoemde handelingen ziet doen.

Kruis hiervoor het betreffende cijfer aan.

Als ik pijn heb....	Dit doe/denk ik bij <u>lichtere</u> pijn						Dit doe/denk ik bij <u>hevige</u> pijn							
	nooit	bijna nooit	zelden	soms	vaak	meestal	altijd	nooit	bijna nooit	zelden	soms	vaak	meestal	altijd
1 ... stop ik met lichamelijk inspannende activiteiten.	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
2 ... ga ik niet bij vrienden op bezoek	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
3 ... gun ik mezelf rust	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
4 ... moet ik oppassen dat ik me niet te veel laat gaan	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
5 ... probeer ik om er geen aandacht aan te besteden	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
6 ... bijt ik op mijn tanden	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
7 ... zeg ik privéafspraken af	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
8 ... meld ik me af voor het evenement waar ik naar toe zou gaan	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
9 ... vermeid ik activiteiten waarbij ik me lichamelijk te veel moet inspannen	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6

Als ik pijn heb...	Dit doe/denk ik bij <u>lichtere</u> pijn							Dit doe/denk ik bij <u>hevige</u> pijn						
	nooit	bijna nooit	zelden	soms	vaak	meestal	altijd	nooit	bijna nooit	zelden	soms	vaak	meestal	altijd
10 ... ga ik niet sporten	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
11 ... zeg ik tegen mezelf: 'stel je toch niet zo aan!'	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
12 ... ga ik naar afspraken, terwijl mijn hoofd er niet naar staat	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
13 ... kan ik toch nog vriendelijk lachen	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
14 ... ga ik naar huis als ik bij vrienden ben	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
15 ... zeg ik tegen mezelf: 'daarvoor heb ik nu geen tijd!'	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
16 ... probeer ik er geen aandacht aan te besteden door er grapjes over te maken	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
17 ... laat ik me door mijn gezin overhalen om iets te ondernemen, terwijl ik er geen zin in heb	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
18 ... bel ik mensen die ik heb uitgenodigd af	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
19 ... maak ik af waar ik mee bezig ben	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
20 ... laat ik me een inspannende activiteit uit handen nemen	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
21 ... ga ik mensen uit de weg	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
22 ... zorg ik voor afleiding door me lichamelijk in te spannen	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
23 ... zorg ik voor afleiding door thuis lichte activiteiten uit te voeren	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6