

Pijn Coping Inventarisatie Lijst

Instructie

Mensen die pijn lijden ontwikkelen diverse manieren om met deze pijn om te gaan.

Op de volgende bladzijden vindt u een aantal uitspraken die staan voor wat u kunt doen of denken als u pijn heeft.

Wij vragen u om achter iedere uitspraak aan te geven hoe vaak u het beschreven gedrag uitvoert. U doet dit door het **omcirkelen van één van de antwoordmogelijkheden** die achter de uitspraak staan.

Er zijn geen goed of foute antwoorden, het gaat erom wat u zelf doet of denkt als u pijn heeft. Wilt u wel alle uitspraken invullen en zo rustig mogelijk de lijst doorwerken.

	zelden of nooit	soms	vaak	zeer vaak	
1 Ik houd op met mijn bezigheden	1	2	3	4	
2 Ik ga door met mijn bezigheden, maar met minder inspanning	1	2	3	4	
3 Ik ga door met mijn bezigheden, maar in een langzamer tempo	1	2	3	4	
4 Ik ga door met mijn bezigheden, maar minder nauwgezet	1	2	3	4	
5 Ik beperk me tot eenvoudige bezigheden	1	2	3	4	
6 Ik zorg dat ik me niet lichamelijk hoeft in te spannen	1	2	3	4	
7 Ik neem rust door te gaan zitten of te gaan liggen	1	2	3	4	
8 Ik neem een prettige lichaamshouding aan	1	2	3	4	
9 Ik neem een bad of douche	1	2	3	4	
10 Ik zorg ervoor dat ik me niet opwind	1	2	3	4	
11 Ik trek me terug in een rustige omgeving		1	2	3	4
12 Ik zorg ervoor dat ik niet gehinderd word door storende geluiden	1	2	3	4	
13 Ik zorg ervoor dat ik niet gehinderd word door het licht (bv. door een zonnebril op te zetten, de gordijnen dicht te doen)	1	2	3	4	
14 Ik houd rekening met wat ik eet of drink	1	2	3	4	
15 Ik doe alsof de pijn er niet is	1	2	3	4	
16 Ik doe alsof de pijn niet mijn lichaam betreft	1	2	3	4	

17 Ik blij voortdurend op de pijn letten	1	2	3	4
18 Ik stel me de pijn als minder hevig voor dan deze in feite is	1	2	3	4
19 Ik denk aan plezierige dingen of gebeurtenissen	1	2	3	4
20 Ik zoek afleiding door een lichamelijke activiteit te gaan doen (bv. wandelen, fietsen, zwemmen)	1	2	3	4
21 Ik zoek afleiding door mijn aandacht te richten op lezen, muziek, een tv-programma of iets dergelijks	1	2	3	4
22 Ik ga doen wat ik plezierig vind	1	2	3	4
23 Ik dien mezelf andere lichamelijke prikkels toe (bv. door mijn vuisten te ballen, mezelf te knijpen of wrijven op de plaats van de pijn)	1	2	3	4
24 Ik denk aan alle dingen die blijven liggen omdat ik pijn heb	1	2	3	4
25 Ik ga piekeren	1	2	3	4
26 Ik vraag me af wat de oorzaak van de pijn is	1	2	3	4
27 Ik denk dat de pijn erger zal worden	1	2	3	4
28 Ik denk aan momenten waarop ik geen pijn had	1	2	3	4
29 Ik denk dat ik gek word van de pijn	1	2	3	4
30 Ik bedenk dat anderen het ook wel eens moeilijk hebben	1	2	3	4
31 Ik denk dat anderen niet begrijpen wat het is om zo'n pijn te hebben	1	2	3	4
32 Ik zonder me af	1	2	3	4
33 Als ik buitenshuis ben probeer ik zo snel mogelijk thuis te komen	1	2	3	4
34a Ik heb een eigen manier om te pijn te verminderen of draaglijker te maken	1	2	3	4

b Geef aan welke

.....

.....

.....