

Dr. M. Dingsens  
Dr. B. Ickx  
Dr. K. Lauwers  
Dr. L. Van Gestel



## Pijncentrum AZ Klina

Augustijnslei 100  
2930 Brasschaat

Secretariaat: 03/650.51.10, 9u-13u en 14u-17u

Woensdag 9u-13u en Vrijdag 9u-15u

[secretariaatpijncentrum@klina.be](mailto:secretariaatpijncentrum@klina.be)

Kleef hier een etiket of vul uw naam en  
geboortedatum in.

Naam:

Voornaam:

Geboortedatum:

Geachte mevrouw/heer,

Helaas zijn de kosten voor het verwerken van de vragenlijst volledig ter uwer laste.

Het ziekenfonds betaalt deze toch zeer belangrijke hulp niet terug.

Als u akkoord bent, gelieve dan dit papier te handtekenen en samen met de ingevulde vragenlijst terug te bezorgen aan het secretariaat van de pijncentrum.

U zult van het ziekenhuis een factuur van 15,21 euro ontvangen.

Datum:	
Handtekening:	

Dr. M. Dingens  
Dr. B. Ickx  
Dr. K. Lauwers  
Dr. L. Van Gestel



## Pijncentrum AZ Klina

Augustijnslei 100  
2930 Brasschaat

Secretariaat: 03/650.51.10, 9u-13u en 14u-17u

Woensdag 9u-13u en Vrijdag 9u-15u

[secretariaatpijncentrum@klina.be](mailto:secretariaatpijncentrum@klina.be)

Geachte,

Hieronder volgen vragen die betrekking hebben op uw pijnklachten, hoe u daarmee omgaat en in welke mate uw stemming wordt beïnvloed door de pijn. Wij verzoeken u nadrukkelijk deze vragenlijst alleen en geheel zelfstandig in te vullen (dus zonder hulp van partner, familie of vrienden). Lees de instructies bij elk onderdeel goed door. Bij de meeste vragen staan enkele antwoord- mogelijkheden aangegeven. U mag slechts 1 antwoord geven. Gelieve het antwoord te geven dat voor u het beste van toepassing is. De vragenlijst is geen kennistoets. Er bestaan dus geen goede of foute antwoorden. Gelieve geen vragen over te slaan. U wordt verzocht om de vragenlijst bij voorkeur op 1 dag in te vullen.

### Persoonsgegevens

Naam	
Adres	
Postcode	
Woonplaats	
Telefoonnummer	
GSM	
E-mail	
Geboortedatum	
Huisarts	
Adres huisarts	
Tel. huisarts	

### ***Toestemmingsverklaring (niet verplicht)***

Ik geef met het ondertekenen van deze pagina aan dat ik toestemming geef om mijn gegevens anoniem te gebruiken voor onderzoek naar de invloed van gevoelens en gedachten over pijn op de manier waarop de patiënt met de pijn omgaat.

Datum	
Handtekening	

## Vragenlijst 1

Met de lijst willen wij onderzoeken welke gedachten en gevoelens u ervaart wanneer u pijn heeft.

Denk daarom aan uw huidige pijn en geef aan in welke mate een bepaalde gedachte en/of gevoel voor u van toepassing is.

Lees elke vraag zorgvuldig. Omcirkel het cijfer dat voor u van toepassing is.

Het cijfer 0 staat daarbij voor 'helemaal niet'. Het cijfer 4 staat daarbij voor 'altijd'.

Als ik pijn heb...	Hele maal niet	In lichte mate	In zekere mate	In grote mate	Altijd
1. Vraag ik me voortdurend af of de pijn wel zal ophouden.	0	1	2	3	4
2. Voel ik dat ik zo niet verder kan.	0	1	2	3	4
3. Is dat verschrikkelijk en denk ik dat het nooit beter zal worden.	0	1	2	3	4
4. Is dat afschuwelijk en voel ik dat de pijn mij overweldigt.	0	1	2	3	4
5. Voel ik dat ik het niet meer uithoud.	0	1	2	3	4
6. Word ik bang dat de pijn erger zal worden.	0	1	2	3	4
7. Blijf ik denken aan andere pijnlijke gebeurtenissen.	0	1	2	3	4
8. Verlang ik hevig dat de pijn weg gaat.	0	1	2	3	4
9. Kan ik de pijn niet uit mijn gedachten zetten.	0	1	2	3	4
10. Blijf ik eraan denken hoeveel pijn het wel doet.	0	1	2	3	4
11. Blijf ik denken hoe graag ik zou willen dat de pijn ophoudt.	0	1	2	3	4
12. Is er niets dat ik kan doen om de intensiteit van de pijn te verminderen.	0	1	2	3	4
13. Vraag ik me af of er iets ernstigs kan gebeuren.	0	1	2	3	4

## Vragenlijst 2

Met deze lijst willen wij onderzoeken op welke manier u naar uw pijn lijkt en hoe u deze ervaart. Het is daarbij de bedoeling dat u aangeeft in welke mate u het eens of oneens bent met elke bewering. Lees elke vraag zorgvuldig. Omcirkel het cijfer dat voor u van toepassing is.

Het cijfer 1 staat daarbij voor 'in hoge mate mee oneens'. Het cijfer 2 staat daarbij voor 'enigszins mee oneens'. Het cijfer 3 staat daarbij voor 'enigszins mee eens'. Het cijfer 4 staat daarbij voor 'in hoge mate mee eens'.

Het is van essentieel belang dat u bij de beoordeling uitgaat van uw eigen gevoelens. Wat anderen denken is hierbij niet relevant. Het is niet de bedoeling uw medische kennis te testen. Waar het om gaat is dat u aangeeft hoe u uw pijn ervaart.

	Helemaal oneens	Enigszins oneens	Enigszins eens	Helemaal eens
1. Ik ben bang om bij het doen van lichaams oefeningen letsel op te lopen.	1	2	3	4
2. Als ik me over de pijn heen zou zetten, dan zou hij erger worden.	1	2	3	4
3. Mijn lichaam zegt me dat er iets gevaarlijks mis mee is.	1	2	3	4
4. Mijn pijn zou waarschijnlijk minder worden als ik lichaams oefeningen zou doen.	1	2	3	4
5. Mijn gezondheidstoestand wordt door anderen niet serieus genoeg genomen.	1	2	3	4
6. Door mijn pijnproblemen loopt mijn lichaam de rest van mijn leven gevaar.	1	2	3	4
7. Mijn pijn betekent dat er sprake is van letsel.	1	2	3	4
8. Als mijn pijn erger wordt door iets, betekent dat nog niet dat dat dat gevaarlijk is.	1	2	3	4
9. Ik ben bang om per ongeluk letsel op te lopen.	1	2	3	4
10. De veiligste manier om te voorkomen dat mijn pijn erger wordt is gewoon oppassen dat ik geen onnodige bewegingen maak.	1	2	3	4

	Helemaal oneens	Enigszins oneens	Enigszins eens	Helemaal eens
11. Ik had wellicht minder pijn als er niet iets gevaarlijks aan de hand zou zijn met mijn lichaam.	1	2	3	4
12. Hoewel ik pijn heb, zou ik er beter aan toe zijn als ik lichamelijk actief zou zijn.	1	2	3	4
13. Mijn pijn zegt me wanneer ik moet stoppen met lichaams oefeningen doen om geen letsel op te lopen.	1	2	3	4
14. Voor iemand in mijn toestand is het echt af te raden om lichamelijk actief te zijn.	1	2	3	4
15. Ik kan niet alles doen wat gewone mensen doen, omdat ik te gemakkelijk letsel oploop.	1	2	3	4
16. Zelfs als ik ergens veel pijn door krijg, geloof ik niet dat dat gevaarlijk is.	1	2	3	4
17. Ik zou geen lichaams oefeningen hoeven doen wanneer ik pijn heb.	1	2	3	4

### Vragenlijst 3

Met deze lijst willen wij onderzoeken hoe u zich de afgelopen week gevoeld hebt. Het is daarbij de bedoeling dat u voor ieder van de onderstaande uitspraken aangeeft in hoeverre de uitspraak de **afgelopen week** voor u van toepassing was.

Lees elke vraag zorgvuldig. Omcirkel het nummer dat voor u van toepassing is.

Het cijfer 0 staat daarbij voor 'helemaal niet of nooit van toepassing'. Het cijfer 1 staat daarbij voor 'een beetje of soms van toepassing'. Het cijfer 2 staat daarbij voor 'behoorlijk of vaak van toepassing'. Het cijfer 3 staat daarbij voor 'zeer zeker of meestal van toepassing'.

Er zijn geen goede of foute antwoorden. Besteed niet teveel tijd aan iedere uitspraak, het gaat om uw eerste indruk.

	Helemaal niet van toepassing	Een beetje van toepassing	Vaak van toepassing	Meestal van toepassing
1. Ik vond het moeilijk mezelf te kalmeren.	0	1	2	3
2. Ik merkte dat mijn mond droog aanvoelde.	0	1	2	3
3. Ik was niet in staat om ook maar enig positief gevoel te ervaren.	0	1	2	3
4. Ik had moeite met ademen (bijvoorbeeld overmatig snel ademen, buiten adem zijn zonder me in te spannen).	0	1	2	3
5. Ik vond het moeilijk om het initiatief te nemen om iets te gaan doen.	0	1	2	3
6. Ik had de neiging om overdreven te gaan reageren op situaties.	0	1	2	3
7. Ik merkte dat ik beefde (bijvoorbeeld met de handen).	0	1	2	3
8. Ik was erg opgefokt.	0	1	2	3
9. Ik maakte me zorgen over situaties waarin ik in paniek zou geraken en mezelf belachelijk zou maken.	0	1	2	3

	Helemaal niet van toepassing	Een beetje van toepassing	Vaak van toepassing	Meestal van toepassing
10. Ik had het gevoel dat ik niets had om naar uit te kijken.	0	1	2	3
11. Ik merkte dat ik erg onrustig was.	0	1	2	3
12. Ik vond het moeilijk me te ontspannen.	0	1	2	3
13. Ik voelde me somber en zwaarmoedig.	0	1	2	3
14. Ik had volstrekt geen geduld met dingen die me hinderden bij iets dat ik wilde doen.	0	1	2	3
15. Ik had het gevoel dat ik bijna in paniek raakte.	0	1	2	3
16. Ik was niet in staat om ook maar over iets enthousiast te worden.	0	1	2	3
17. Ik had het gevoel dat ik als persoon niet veel voorstel.	0	1	2	3
18. Ik merkte dat ik nogal licht geraakt was.	0	1	2	3
19. Ik was me bewust van mijn hartslag terwijl ik met niet fysiek inspande (bijvoorbeeld het gevoel van een versnelde hartslag of het overslaan van het hart).	0	1	2	3
20. Ik was angstig zonder reden.	0	1	2	3
21. Ik had het gevoel dat mijn leven geen zin meer had.	0	1	2	3

## Vragenlijst 4

Met deze lijst willen wij graag iets meer weten over uw pijn en hoe de pijn uw leven beïnvloedt. In deze lijst krijgt u een aantal vragen voorgelegd. Onder elke vraag is een schaal aangebracht waarop u uw antwoord kunt aangeven.

Lees elke vraag zorgvuldig. Omcirkel het nummer dat voor u van toepassing is.

1. Geef aan hoeveel pijn u op dit moment heeft?

Geen pijn Heel veel pijn

0	1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---	---

2. In hoeverre heeft uw pijn de mate van tevredenheid of plezier dat u ondervindt door deelname aan sociale en ontspannende activiteiten veranderd?

Geen verandering Heel veel verandering

0	1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---	---

3. Hoe gespannen of angstig was u gedurende de afgelopen week?

Helemaal niet Heel erg

0	1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---	---

4. In hoeverre wordt u door uw pijn belemmerd bij de deelname aan ontspanning en sociale contacten?

Helemaal niet Heel erg

0	1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---	---

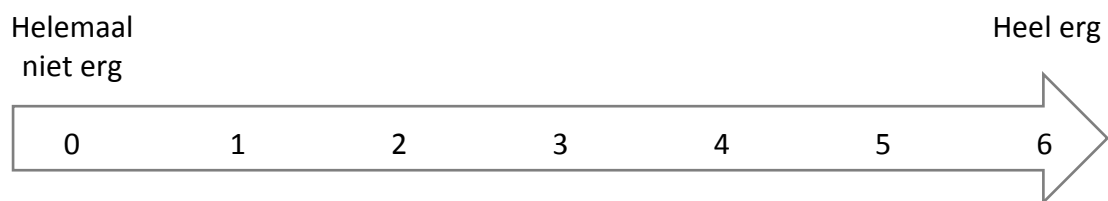
5. In welke mate was u de afgelopen week naar uw idee in staat uw problemen het hoofd te bieden?

Helemaal niet in staat Heel goed in staat

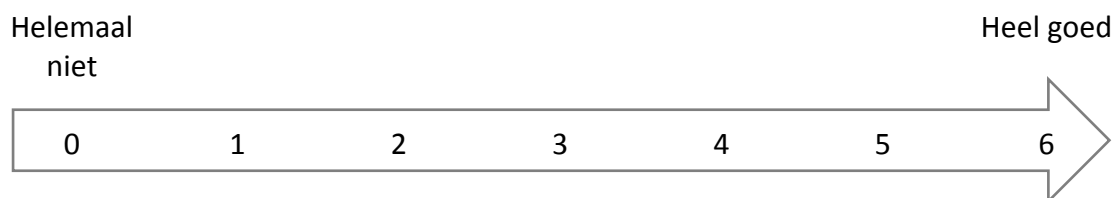
0	1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---	---



6. Gemiddeld genomen, hoe erg was uw pijn de afgelopen week?



7. In hoeverre was u de afgelopen week in staat om met stress om te gaan?



8. Hoe prikkelbaar bent u de afgelopen week geweest?

