

Patiënt Specifieke Klachten

Beurskens 1996

Activiteiten en bewegingen waarbij u last kunt hebben van uw pijnklachten

Uw pijnklachten hebben invloed op activiteiten en bewegingen die u dagelijks doet en moeilijk te vermijden zijn. Voor iedereen zijn de gevolgen van chronische pijn verschillend. Ieder persoon zal bepaalde activiteiten en bewegingen graag zien verbeteren door de behandeling. Hieronder staan een aantal activiteiten en bewegingen die u veel moeite kosten om uitvoeren vanwege uw pijn. Probeer de problemen te herkennen waar u de afgelopen week door uw pijn last van had. Kleur of kruis het bolletje aan voor deze activiteit. We vragen u die problemen aan te kruisen die **U HEEL BELANGRIJK VINDT** en die **U** het liefste zou **ZIEN VERANDEREN** in de **KOMENDE MAANDEN**.

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> in bed liggen | <input type="checkbox"/> het dragen van een voorwerp |
| <input type="checkbox"/> omdraaien in bed | <input type="checkbox"/> tillen |
| <input type="checkbox"/> opstaan uit bed | <input type="checkbox"/> op bezoek gaan bij familie, vrienden of kennissen |
| <input type="checkbox"/> opstaan uit een stoel | <input type="checkbox"/> uitgaan |
| <input type="checkbox"/> gaan zitten op een stoel | <input type="checkbox"/> sexuele activiteiten |
| <input type="checkbox"/> lang achtereen zitten | <input type="checkbox"/> uitvoeren van werk |
| <input type="checkbox"/> in/uit de auto stappen | <input type="checkbox"/> uitvoeren van hobby's |
| <input type="checkbox"/> rijden in een auto of bus | <input type="checkbox"/> uitvoeren van huishoudelijk werk |
| <input type="checkbox"/> fietsen | <input type="checkbox"/> sporten |
| <input type="checkbox"/> staan | <input type="checkbox"/> op reis gaan |
| <input type="checkbox"/> lang achtereen staan | <input type="checkbox"/> andere activiteiten..... |
| <input type="checkbox"/> licht werk in en om het huis | |
| <input type="checkbox"/> zwaar werk in en om het huis | |
| <input type="checkbox"/> in huis lopen | |
| <input type="checkbox"/> wandelen | |
| <input type="checkbox"/> hardlopen | |
| <input type="checkbox"/> het dragen van een voorwerp | |

5 Belangrijkste activiteiten zijn:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Patiënt Specifiek Klachten

Voorbeeld hoe in te vullen

Probleem: *Wandelen*

Plaatst u het streepje links dan kost wandelen u weinig moeite

geen enkele moeite _____ onmogelijk

Plaatst u het streepje rechts dan kost wandelen u veel moeite

geen enkele moeite _____ onmogelijk

Probleem 1.....

Hoe moeilijk was het in de afgelopen week om deze activiteit uit te voeren?

geen enkele moeite _____ onmogelijk

Probleem 2.....

Hoe moeilijk was het in de afgelopen week om deze activiteit uit te voeren?

geen enkele moeite _____ onmogelijk

Probleem 3.....

Hoe moeilijk was het in de afgelopen week om deze activiteit uit te voeren?

geen enkele moeite _____ onmogelijk