

## Vragenlijst pijnbeleving

In de pijnkliniek werken we met verschillende disciplines samen om je pijn te bestrijden en te voorkomen dat de pijn chronisch wordt. Als pijn een onderdeel van het dagelijks leven wordt, kan dit heel wat emoties losmaken. Aan de hand van onderstaande vragen willen we nagaan in welke mate de pijn een impact heeft op je gemoedstoestand en of je eventueel baat zou hebben bij psychologische ondersteuning.

Deze vragenlijst is vrijblijvend en je gegevens worden vertrouwelijk behandeld.

Onderstreep het antwoord dat het beste weergeeft hoe je je gedurende **de laatste week** gevoeld heeft.

**Ik voel me gespannen.**

Bijna altijd  
Vaak  
Soms  
Nooit

**Ik geniet nog steeds van de dingen waar ik vroeger van genoot.**

Zeker zo veel  
Wat minder  
Duidelijk minder  
Nauwelijks nog

**Ik heb een angstig gevoel alsof er iets vreselijks gaat gebeuren.**

Zeer zeker  
Zeker  
Een beetje  
Helemaal niet

**Ik kan lachen en de dingen van de vrolijke kant zien.**

Net zoveel als anders  
Nu wat minder  
Nu duidelijk minder  
Helemaal niet meer

**Ik maak me zorgen.**

Heel vaak  
Vaak  
Niet zo vaak  
Heel soms

**Ik voel me opgewekt.**

Nooit  
Heel af en toe  
Soms  
Meestal

**Ik kan me ontspannen.**

Altijd  
Meestal  
Af en toe  
Nooit

**Ik heb het gevoel dat bij mij alles moeizamer gaat.**

Bijna altijd  
Heel vaak  
Soms  
Nooit

**Ik heb een angstig, gespannen gevoel in mijn buik.**

Nooit  
Soms  
Vrij vaak  
Heel vaak

**Het interesseert me niet meer hoe ik er uit zie.**

Inderdaad, het interesseert me helemaal niet meer.  
Ik besteed minder aandacht aan mijzelf dan ik zou moeten.  
Ik besteed misschien iets minder aandacht aan mijzelf  
Ik besteed minstens net zoveel aandacht aan mijzelf als  
gewoonlijk.

**Ik voel me onrustig.**

Inderdaad, zeer vaak  
Tamelijk veel  
Soms  
Nooit

**Ik kijk met plezier uit naar dingen.**

Net zo veel als gewoonlijk  
Iets minder dan gewoonlijk  
Veel minder dan gewoonlijk  
Nauwelijks

**Ik raak plotseling in paniek.**

Inderdaad, zeer vaak  
Tamelijk veel  
Soms  
Nooit

**Ik kan genieten van een goed boek of  
een radio- of televisieprogramma.**

Vaak  
Regelmatig  
Af en toe  
Zelden

**Opmerkingen**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Bedankt!**

Bij vragen of wanneer je nood hebt aan een gesprek, kan je terecht bij onze pijnpsychologe Hanne Vermeersch (09 387 73 62).