

Formulier voor de pijn

Dit werkschrift is bedoeld om meer inzicht te krijgen in jouw pijn. Het is overgenomen uit het boek *'Pijn, waarom?' Een gids voor mensen met pijn* van Dr. Ben van Cranenburgh. Neem de tijd om het in te vullen, ook al zijn sommige vragen moeilijk, probeer het antwoord te geven wat het dichtst in de buurt komt. Succes!

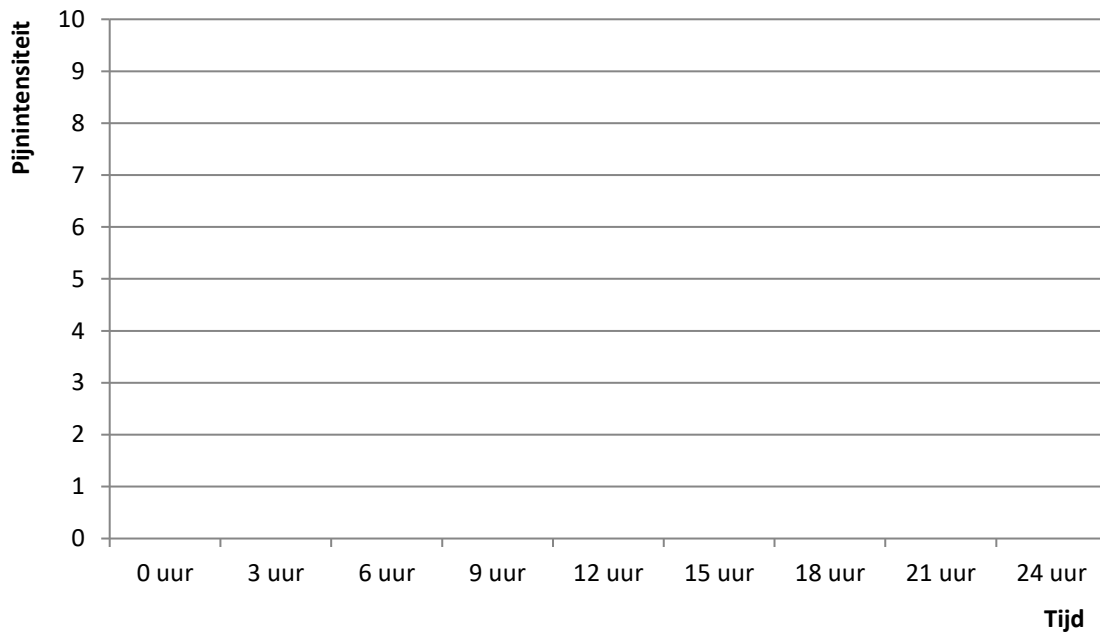
1. Pijngewaarwording

1.1. Intensiteit

Hoe hevig is de pijn op dit moment? Kies een cijfer tussen 0 en 10
(0 = geen pijn, 10 = ondraaglijk).

1.2. Tijdsverloop van de pijn

Continue, aanvalsgewijs, golvend etc. Geef het verloop over één dag aan in onderstaande grafiek.

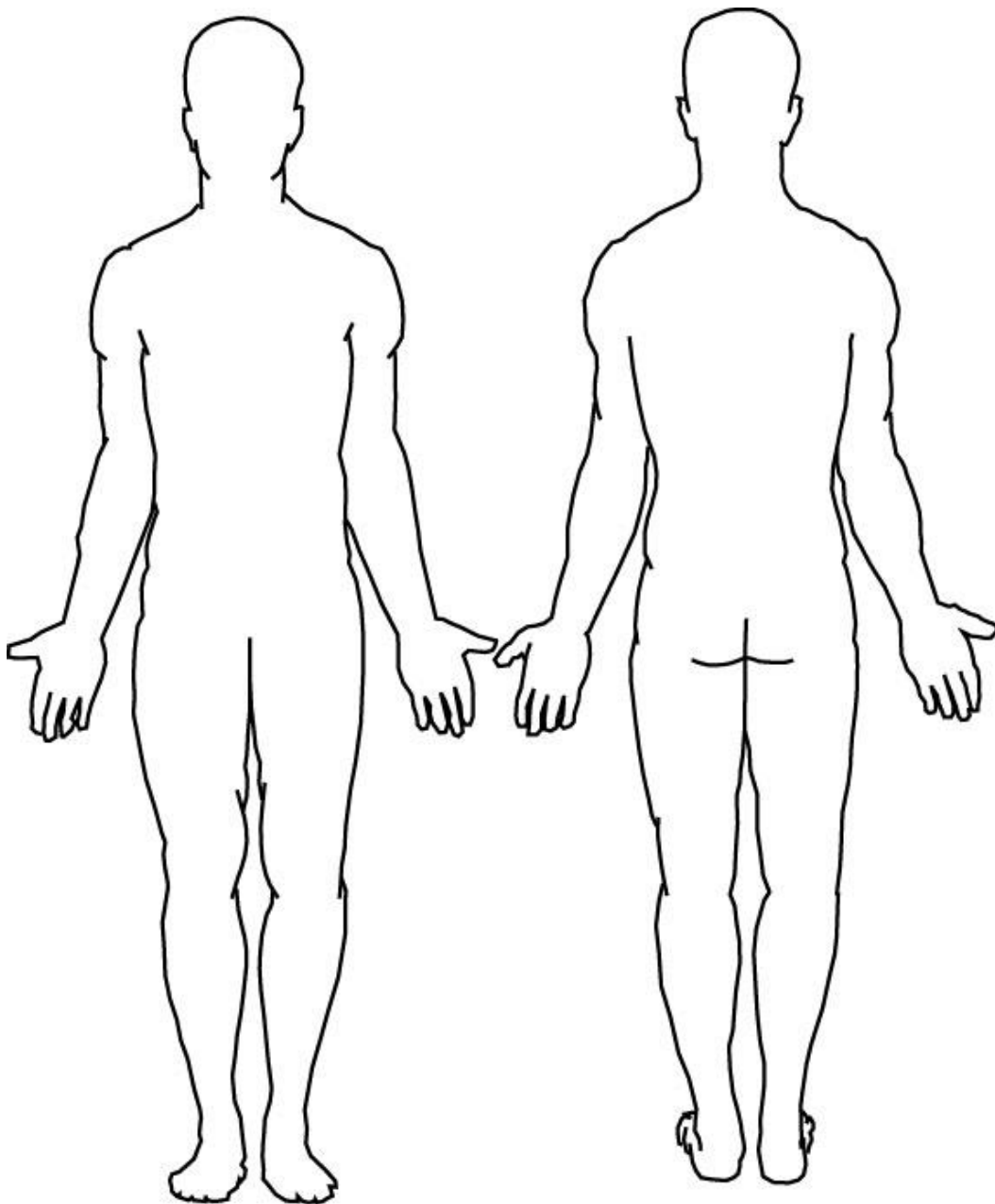


1.3. Plaats

Waar zit de pijn?

Kleur onderstaand plaatje in zoals jij jouw pijn ervaart. Gebruik ook verschillende kleuren en/of symbolen. Gebruik bijvoorbeeld:

- /// voor stekende pijn
- xxx voor brandende pijn
- +++ voor zeurende pijn
- 000 voor spontane pijn
- === voor doof gevoel/verminderd gevoel
- ### voor overgevoeligheid van prikkels (aanraken, koude, beweging etc.)



1.4. Aard van de pijn

Kies een woord (of woorden) uit onderstaande lijst:

kloppend	snijdend	tintelend
bonzend	drukkend	jeukend
barstend	knellend	zeurend
prikkend	scheurend	knagend
stekend	brandend	
scherp	vlaamend	

en/of een ander zelf gekozen woord of omschrijving:

2. Sensibiliteitsonderzoek

Voelt het pijnlijke lichaamsdeel anders aan bij aanraking, beweging, warmte, koude, etc.? Kun je de veranderde gevoeligheid beschrijven?

Je kunt je arts of behandelaar vragen een sensibiliteitsonderzoek te verrichten.

3. Pijngedrag

Wat verandert er aan jouw gedrag wanneer je pijn hebt? Hoe druk jij pijn uit? Bijv. huilen, kreunen, bewegen of niet bewegen, pil nemen, etc.

4. Gevolgen van pijn

op het gebied van (onderstreep):

slaap, slapeloosheid
moeheid, vermoeibaarheid
lichaamshouding, bewegen
stemming
concentratie
relatie en gezin
seksuele activiteit

huishouden
zelfverzorging
werk en beroep
vrije tijdsbezigheden en hobby
vervoer
sociale contacten

Nadere omschrijving/opmerkingen:

5. Pijncognities

Wat/hoe denk je zelf over de pijn? Heb je een idee over de oorzaak?

6. Omgaan met pijn

Wat doe je om de pijn het hoofd te bieden?

voorzichtig zijn
rust nemen
pillen slikken

afleiding/ontspanning zoeken
bewegen/oefeningen doen
meditatie

anders:

