

## De Balans Opmaken Vragenlijst

### Les 2 Fysieke processen

1. *Dingen die er in je lichaam gebeuren:*

0 – Je begrijpt geheel niet wat er aan de hand is (beeldvorming, diagnose), waarom je pijn hebt en waarom de pijn zich zo gedraagt.

10 – Je begrijpt volledig wat er aan de hand is (beeldvorming, diagnose), waarom je pijn hebt en waarom de pijn zich zo gedraagt.

☹ 0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10    ☺

2. Welke dingen ervaar je in je lichaam die een bedreiging of een veiligheid betekenen? Hoe zit het met eventuele diagnoses of resultaten van beeldvorming (MRI, röntgenfoto, CT, ect.)? Probeer in elk vak minimaal 1 ding te noteren.

Bedreiging (negatieve factor)	Veiligheid (positieve factor)

### Les 3 Zintuigen

3. *Dingen die je hoort, ziet, proeft, ruikt of voelt:*

0 – Je hebt erg veel last van dingen die je hoort, ziet, ruikt, proeft of voelt.

10 – Je hebt helemaal geen last van dingen die je hoort, ziet, ruikt, proeft of voelt.

☹ 0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10    ☺

4. Kun je voor jezelf een aantal dingen opschrijven die je als bedreigend of veilig ervaart? Schrijf in het blok voor elk zintuig minimaal 1 ding op dat een bedreiging is en iets dat een veiligheid betekent.

Bedreiging (negatieve factor)	Veiligheid (positieve factor)
Zien:	Zien:
Voelen:	Voelen:
Ruiken:	Ruiken:
Proeven:	Proeven:
Horen:	Horen:

**Les 4 Emoties**
**5. Angst niet beter te worden:**

0 – Je bent extreem bang en bezorgd dat je nooit meer beter zal worden.

10 – Je bent er 100% van overtuigd dat je herstelt.

☹ 0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10    ☺

**6. Sombere stemming/verdrietigheid:**

0 – Je hebt de diagnose depressief gekregen en hebt het gevoel dat het nog niet goed onder controle is.

10 – Je voelt je zelden verdrietig of somber.

☹ 0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10    ☺

**7. Huidige niveau van plezier in jouw leven:**

0 – Je besteedt geen tijd aan leuke activiteiten en er is niets meer waar je plezier uit haalt

10 – Je besteedt bewust 1 uur per dag aan activiteiten waar je plezier aan beleeft.

bijvoorbeeld naar muziek luisteren, tekenen, schilderen, mooie boeken lezen, lachen, naar de bioscoop of eten met vrienden.

☹ 0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10    ☺

8. De vragen hierboven geven al wat inzicht in je emoties, kun je hieronder daar nog wat meer voor jezelf over opschrijven? Probeer in ieder geval 1 bedreiging en 1 veiligheid te noteren.

Bedreiging (negatieve factor)	Veiligheid (positieve factor)

**Les 5 Gedrag**
**9. Jouw huidige niveau van fysieke activiteiten:**

0 – Je bent momenteel niet bezig met enige vorm van fysieke activiteiten, je rust en ligt voor het grootste gedeelte van de dag.

10 – Je bent minimaal 1 uur per dag mild tot matig fysiek actief met bijvoorbeeld wandelen, yoga, zwemmen, tuinieren, etc.

☹ 0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10    ☺

**10. Tijd doorgebracht buiten/in de natuur:**

0 – Je bent eigenlijk altijd binnen, thuis of op je werk, en spendeert geen tijd buiten.

10 – Je bent minimaal 1 uur per dag buiten in de natuur of in een park, elke dag van de week.

☹ 0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10    ☺

**11. Ontspanning, ontspanningsoefeningen en /of mindfulness:**

0 – Je maakt geen tijd voor ontspanning, je bent constant bezig en je gedachten gaan de hele dag door, zelfs in de nacht.

10 – Je maakt bewust tijd om minimaal 1 uur per dag te besteden aan ontspanning, ademhaling, meditatie en/of mindfulness.

☹ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☺

**12. Balans van activiteiten:**

0 – Je hebt regelmatig dagen van veel pijn en weinig (kunnen) doen en/of merkt dat je (langzaam) steeds minder kan doen.

10 – Je hebt je activiteiten in balans, je hebt nauwelijks last van opvlammende pijn of dat je dagen niets doet, je merkt dat je activiteiten kan opbouwen.

☹ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☺

**13. Kun je nog specifieke dingen bedenken die je doet waardoor je meer of minder pijn krijgt?**

Schrijf in het blok voor elk gedragssysteem 1 bedreiging en 1 veiligheid op. Je kunt natuurlijk iemand uit je omgeving vragen of zij misschien bepaalde gezichtsuitdrukkingen of vermijdende gedragingen bij jou hebben gemerkt, mocht je er zelf niet zo uitkomen.

Bedreiging (negatieve factor)	Veiligheid (positieve factor)
Gezichtsuitdrukkingen/vocalisaties:	Gezichtsuitdrukkingen/vocalisaties:
Beschermend gedrag:	Beschermend gedrag:
Sociale respons:	Sociale respons:

**Les 6 Cognitie**

**14. Pijn gerelateerde stress:**

0 – Je hebt geen controle over je pijn; hij is onvoorspelbaar, constant en ernstig, het lijkt alsof de pijn een eigen wil heeft.

10 – Je hebt volledige controle over jouw pijn; hij is goed te managen en mild.

☹ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☺

**15. Werk gerelateerde stress:**

0 – Je hebt enorm veel stress en zorgen op je werk of je hebt momenteel geen werk.

10 – Je hebt geen werk gerelateerde stress, je werksituatie is perfect.

☹ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☺

**16. Financiële stress:**

0 – Je hebt te maken met heel veel financiële stress en hebt enorme zorgen over je huidige financiële situatie.

10 – Je hebt financieel geen stress of zorgen, geld is geen probleem.

☹ 0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10    ☺

**17. Verzekering/rechterlijke gerelateerde stress:**

0 – Je bent erg gestrest met betrekking tot je verzekering, advocaat/rechtspersoon en je hebt een lopende gerechtelijke procedure of schadeclaim.

10 – Je bent goed verzekerd en er lopen geen gerechtelijke procedures of schadeclaims.

☹ 0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10    ☺

**18. Bezorgdheid over röntgenfoto's en MRI's:**

0 – Je maakt je zeer veel zorgen over je röntgenfoto en/of MRI scan en hebt het internet afgezocht om er meer over te leren, wat het eigenlijk alleen maar erger maakte.

10 – Je hebt helemaal geen zorgen over je röntgenfoto en/of MRI scan.

☹ 0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10    ☺

19. In het blok mag je invullen welke gedachtes/overtuigingen of bepaalde dingen die je zegt je helpen of hinderen. Schrijf minimaal 1 gedachte of overtuiging op die een bedreiging is en 1 die een veiligheid is en doe hetzelfde met de dingen die je zegt.

Bedreiging (negatieve factor)	Veiligheid (positieve factor)
Gedachte/overtuiging:	Gedachte/overtuiging:
Dingen die je zegt:	Dingen die je zegt:

**Les 7 Sociaal**

**20. Familie gerelateerde stress:**

0 – Je hebt te maken met erg veel familieproblemen en stress, inclusief partner, kinderen, schoonfamilie.

10 – Je hebt geen familie problemen of stress, alles gaat fantastisch.

☹ 0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10    ☺

**21. Vrienden/sociaal gerelateerde stress:**

0 – Je hebt geen sociaal leven en/of hebt te maken met conflicten met vrienden.

10 – Je hebt een fantastisch sociaal leven en hele goede vrienden die je regelmatig ziet en met wie je goed mee op kunt schieten.

☹ 0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10    ☺

22. *Mate van steun van je familie:*

0 – Je hebt geen steun van je familie en hebt het gevoel dat niemand zich bekommert om jouw situatie.

10 – Je hebt een familie die je heel erg steunt en die er altijd is om te luisteren en te helpen wanneer je dat nodig hebt.

☹ 0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10    ☺

23. *Werk/werkgever/collega tevredenheid:*

0 – Je hebt een grondige hekel aan je baan, werkgever en collega's.

10 – Je vindt je baan fantastisch en kan goed opschieten met je werkgever en collega's.

☹ 0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10    ☺

24. Hierboven staan al heel wat facetten van het sociale domein beschreven maar misschien zijn er voor jou nog wel andere factoren die een rol spelen. Denk hierbij bijvoorbeeld ook op maatschappelijk vlak.

Bedreiging (negatieve factor)	Veiligheid (positieve factor)

**Les 8 Algehele gezondheid**

25. *Overige gezondheidsproblemen:*

0 – Je hebt andere gezondheidsproblemen zoals diabetes, hoge bloeddruk, darmklachten, hartklachten, gewichtstoename, etc.

10 – Je hebt geen andere gezondheidsproblemen naast je huidige pijnklachten.

☹ 0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10    ☺

26. Schrijf in het blok alle positieve en negatieve factoren in je gezondheid op. Noteer in elk vlak minimaal 1 ding.

Bedreiging (negatieve factor)	Veiligheid (positieve factor)

**Les 9 Zorg**
**27. Tevredenheid over zorgverleners:**

0 – Je bent heel erg ontevreden over je arts(en) en therapeuten en zoekt regelmatig naar antwoorden op het internet/Google.

10 – Je bent heel erg tevreden over je arts(en) en therapeuten; ze zijn zorgzaam, begripvol, hebben veel kennis in huis en zijn begaan met jouw gezondheid.

☹ 0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10    ☺

28. Vul hier onder in welke zorgverleners je juist vertrouwt en die veilig zijn en welke niet. Ook andere zaken omtrent zorg kun je hier kwijt.

Bedreiging (negatieve factor)	Veiligheid (positieve factor)

**Les 10 Lifestyle**
**29. Kwaliteit van voeding/roken/alcohol gewoontes:**

0 – Je slaat maaltijden over, eet vaak afhaal/magnetron maaltijden, rookt en drinkt regelmatig meer dan 3 glazen alcohol op een dag.

10 – Je eet elke dag vers fruit en verse groentes, je rookt niet en drinkt af en toe 1 glas alcohol.

☹ 0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10    ☺

**30. Kwaliteit en kwantiteit van slapen**

0 – Je slaapt slecht, bent vaak wakker en elke ochtend word je moe wakker.

10 – Je bent een gezegend slaper; je slaapt 7-8 uur elke nacht en je wordt elke ochtend uitgerust wakker.

☹ 0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10    ☺

31. Beschrijf hieronder welke lifestyle factoren bij jou een bedreiging of veiligheid zijn. Vul in elk vlak minimaal 1 ding in.

Bedreiging (negatieve factor)	Veiligheid (positieve factor)

### Les 11 Omgeving (fysiek)

32. De omgeving waarin je woont en/of veel verblijft:

0 – Je verblijft in een nare omgeving waar je je niet veilig voelt.

10 – Je woont in een prettige omgeving waar je je veilig voelt en thuis.

☹ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☺

33. Schrijf hieronder minimaal 1 bedreiging en 1 veiligheid op met betrekking tot je woonomgeving en, wanneer van toepassing, je werkomgeving.

Bedreiging (negatieve factor)	Veiligheid (positieve factor)

### Les 12 Spiritualiteit

34. De rol van spiritualiteit:

0 – Je mist de steun en kracht vanuit spiritualiteit in welke vorm dan ook.

10 – Je put steun en kracht uit spiritualiteit in welke vorm dan ook.

☹ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☺

35. Schrijf in het blok de verschillende aspecten op, zowel positief als negatief die horen bij dit onderwerp. Bijvoorbeeld als je moslim bent, lukt het dan wel om het dagelijks gebed uit te voeren? Geeft het je juist heel veel steun ook vanuit de gemeenschap of is het juist beklemmend?

Bedreiging (negatieve factor)	Veiligheid (positieve factor)

### Les 13 Toekomst

36. Gedetailleerde levensdoelen en gemaakte plannen:

0 – Je hebt geen specifieke korte- of langetermijndoelen omtrent je herstel of met betrekking tot het leven in het algemeen (pijnvrij zijn is geen doel).

10 – Je hebt duidelijke korte en lange termijn doelen met betrekking tot gezondheid, sociale contacten en carrière; alles staat op papier, je weet exact wat je wilt bereiken over 3 maanden, 1 jaar en 5 jaar.

☹ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☺

37. Vul in het blok hieronder welke bedreigingen en veiligheden jij ervaart met betrekking tot de toekomst en je persoonlijke ontwikkeling. Noteer in elk vlak minimaal 1 ding.

Bedreiging (negatieve factor)	Veiligheid (positieve factor)