

Als ik pijn heb.....

- 1. vraag ik mij voortdurend af of de pijn wel zal ophouden.
- 2. voel ik dat ik zo niet verder kan.
- 3. is dat verschrikkelijk en denk ik dat het nooit beter zal worden.
- 4. is dat afschuwelijk en voel ik dat de pijn mij overweldigt.
- 5. voel ik dat ik het niet meer uithoud.
- 6. word ik bang dat de pijn erger zal worden.
- 7. blijf ik denken aan andere pijnlijke gebeurtenissen.
- 8. verlang ik hevig dat de pijn weggaat.
- 9. kan ik de pijn niet uit mijn gedachten zetten.
- 10. blijf ik eraan denken hoeveel pijn het wel doet.
- 11. blijf ik denken hoe graag ik zou willen dat de pijn ophoudt.
- 12. is er niets dat ik kan doen om de intensiteit van de pijn te verminderen.
- 13. vraag ik mij af of er iets ernstigs kan gebeuren.

Figuur 3.1 Pain Catastrophizing Scale

Bron: Sullivan, M.J.L. (2003). Client Workbook Progressive Goal Attainment Program. PDP Program Inc. , p.100. Nederlandse vertaling door Geert Crombez & Johan Vlayen.

Iedereen ervaart wel eens pijn in zijn leven zoals hoofdpijn, tandpijn, gewrichts- of spierpijn. Mensen komen ook vaak in situaties terecht

die pijn veroorzaken zoals een behandeling bij de tandarts of een chirurgische ingreep.

Wij zijn geïnteresseerd in de soort gedachten en gevoelens die u ervaart als u pijn hebt. In de hierna volgende lijst staan dertien beweringen die verschillende gedachten en gevoelens beschrijven die mogelijk met pijn te maken hebben. Probeer aan te geven in welke mate deze gedachten en gevoelens ook voor u van toepassing zijn. Maak daarbij gebruik van de volgende puntenschaal.

0 – helemaal niet	1 – in lichte mate	2 – in zekere mate	3- in grote mate	4 – altijd
----------------------	-----------------------	-----------------------	---------------------	------------

Schrijf het getal dat op u van toepassing is in het hokje voor de zin.