

Pijn Coping en Cognitie Lijst

S.G.M. Stomp-van den Berg, J.W.S.Vlaeyen, M.M. ter Kuile,
Ph. Spinhoven, G. van Breukelen, A.M.J. Kole-Snijders

november 1999

Instructie:

Bij een persoon die pijn heeft zullen er andere gedachten door het hoofd gaan dan wanneer die persoon geen pijn voelt. Ook heeft een persoon met pijn manieren ontwikkeld om met de pijn om te gaan. De lijst die voor u ligt bevat gedachten en manieren om met pijn om te gaan die vaak voorkomen bij mensen die pijn hebben. Wilt u voor elk van de onderstaande gedachten en manieren aangeven in welke mate deze op u van toepassing zijn. Dit kunt u doen door een kruisje te zetten in 1 van de hokjes.

Voorbeeld:

	helemaal mee oneens	tamelijk mee oneens	'n beetje mee oneens	'n beetje mee eens	tamelijk mee eens	helemaal mee eens
1. Weersomstandigheden hebben invloed op mijn pijn?	j	j	j	j	j	j

Wanneer u het helemaal eens bent met deze gedachte, zet u een kruisje in het laatste hokje, onder helemaal mee eens.

Eerlijke antwoorden zijn erg belangrijk. Het gaat er hierbij steeds om welke gedachten en manieren u werkelijk heeft. Goede of foute antwoorden zijn er dus niet.

helemaal mee oneens	tamelijk mee oneens	'n beetje mee oneens	'n beetje mee eens	tamelijk mee eens	helemaal mee eens
---------------------------	---------------------------	----------------------------	--------------------------	-------------------------	-------------------------

1. Ik denk dat ik mijn pijn positief zou kunnen beïnvloeden.	j	j	j	j	j	j
2. Wanneer ik pijn heb, zie ik het als een uitdaging en laat ik me er niet door onder krijgen.	j	j	j	j	j	j
3. Wanneer ik pijn heb, bid ik dat de pijn ophoudt.	j	j	j	j	j	j
4. Ik krijg minder pijn als ik denk aan plezierige dingen.	j	j	j	j	j	j
5. Om meer pijn te voorkomen moet ik regelmatig naar een arts of een andere behandelaar gaan.	j	j	j	j	j	j
6. Wanneer ik pijn heb, zoek ik andere mensen op.	j	j	j	j	j	j
7. De pijn wordt minder als ik denk aan dingen die om me heen gebeuren.	j	j	j	j	j	j
8. Wat ik ook doe, ik kan aan mijn pijn toch niets veranderen.	j	j	j	j	j	j
9. Wanneer ik pijn heb, doe ik alsof de pijn geen deel van mij is.	j	j	j	j	j	j

helemaal mee oneens	tamelijk mee oneens	'n beetje mee oneens	'n beetje mee eens	tamelijk mee eens	helemaal mee eens
---------------------------	---------------------------	----------------------------	--------------------------	-------------------------	-------------------------

10. Ik vind dat ik actief bezig ben.	j	j	j	j	j	j
11. Wanneer ik pijn heb, doe ik net alsof de pijn er niet is.	j	j	j	j	j	j
12. Wat betreft mijn pijn kan ik alleen maar doen wat de dokter of een andere behandelaar zegt.	j	j	j	j	j	j
13. Ik denk dat ik me in het dagelijks leven goed redden kan.	j	j	j	j	j	j
14. Ik ken een manier om de pijn bij mezelf wat te verminderen.	j	j	j	j	j	j
15. Alleen de dokters kunnen mij helpen met mijn pijn.	j	j	j	j	j	j
16. Ik kan bereiken dat ik minder last heb van de pijn als ik afga op alle dingen die ik zelf gewoonlijk doe om met mijn pijn om te gaan.	j	j	j	j	j	j
17. Wanneer ik pijn heb, zeg ik tegen mezelf dat ik de pijn kan overwinnen.	j	j	j	j	j	j
18. Ik vind mezelf een hopeloos geval.	j	j	j	j	j	j

helemaal mee oneens	tamelijk mee oneens	'n beetje mee oneens	'n beetje mee eens	tamelijk mee eens	helemaal mee eens
---------------------------	---------------------------	----------------------------	--------------------------	-------------------------	-------------------------

19. Ik voel me door mijn pijn geen volwaardig mens meer.	j	j	j	j	j	j
20. Ik ben lichamelijk steeds zwakker geworden.	j	j	j	j	j	j
21. Wanneer ik pijn heb, verlaat ik me op mijn geloof in God.	j	j	j	j	j	j
22. Het lijkt wel alsof mijn pijn steeds meer op de voorgrond komt te staan.	j	j	j	j	j	j
23. Wanneer ik pijn heb, doe ik alles om niet aan de pijn te hoeven denken.	j	j	j	j	j	j
24. Wanneer ik pijn heb, voel ik me verschrikkelijk en heb ik het gevoel dat het me te veel is.	j	j	j	j	j	j
25. Ontspanningsoefeningen verminderen de pijn.	j	j	j	j	j	j
26. Als ik meer pijn krijg moet ik mijn huisarts of een andere behandelaar raadplegen.	j	j	j	j	j	j
27. Wanneer ik pijn heb, zeg ik tegen mezelf dat ik me niet moet laten tegenhouden door de pijn en moet doen wat ik wil doen.	j	j	j	j	j	j

helemaal mee oneens	tamelijk mee oneens	'n beetje mee oneens	'n beetje mee eens	tamelijk mee eens	helemaal mee eens
---------------------------	---------------------------	----------------------------	--------------------------	-------------------------	-------------------------

28. Ik voel me tot steeds minder in staat.	j	j	j	j	j	j
29. Door de pijn kom ik aan allerlei dingen niet meer toe.	j	j	j	j	j	j
30. Wanneer ik pijn heb, denk ik aan mensen met wie ik graag samen dingen doe.	j	j	j	j	j	j
31. Ik kan de ernst van de pijn doen afnemen als ik afga op alle dingen die ik zelf gewoonlijk doe om met mijn pijn om te gaan	j	j	j	j	j	j
32. Het woord pijn maakt me bang	j	j	j	j	j	j
33. Het hangt van mezelf af hoeveel invloed de pijn op me heeft.	j	j	j	j	j	j
34. Ik kan de pijn verminderen door er geen aandacht aan te schenken.	j	j	j	j	j	j
35. Wanneer ik pijn heb, weet ik dat er eens iemand zal zijn om me te helpen en dat de pijn een tijdje weg zal gaan.	j	j	j	j	j	j
36. Wanneer ik pijn heb, bid ik dat het niet lang meer zal duren.	j	j	j	j	j	j
37. Wanneer ik pijn heb, negeer ik de pijn.	j	j	j	j	j	j

helemaal mee oneens	tamelijk mee oneens	'n beetje mee oneens	'n beetje mee eens	tamelijk mee eens	helemaal mee eens
---------------------------	---------------------------	----------------------------	--------------------------	-------------------------	-------------------------

38. De pijn wordt minder als ik me lichamelijk ontspan.	j	j	j	j	j	j
39. Door mijn instelling voel ik mezelf opgewassen tegen mijn pijn.	j	j	j	j	j	j
40. Ik ben me geestelijk steeds zwakker gaan voelen.	j	j	j	j	j	j
41. Wanneer ik pijn heb, denk ik aan dingen die ik graag doe.	j	j	j	j	j	j
42. Wanneer ik pijn heb, probeer ik aan iets prettigs te denken.	j	j	j	j	j	j