



Toelichting en instructie

Geachte Mevrouw / Mijnheer, _____

U bent aangemeld bij de Pijnbestrijding van het Zuyderland te Sittard. Dit betekent vaak dat u reeds langdurig pijnklachten heeft, waarbij ingestelde behandelingen tot nu toe voor u niet het gewenste resultaat hebben gehad. Om u zo goed mogelijk te kunnen helpen, proberen wij zoveel mogelijk gegevens van u te verzamelen om een goed inzicht te krijgen in de diagnoses en behandelingen betreffende uw pijnprobleem.

In de voor u liggende vragenlijsten vindt u een groot aantal vragen. Wij kunnen ons voorstellen dat u er tegenop ziet al die vragen te beantwoorden. Misschien zijn er vragen bij waarvan u niet het belang voor de behandeling inziet. Aarzel dan niet om vragen aan ons te stellen.

Het is de bedoeling een duidelijk beeld van uw klachten te krijgen. Door een nauwkeurige beschrijving van uw klachten zijn wij beter in staat om samen met u te proberen tot een goede behandeling, advies of oplossing te komen. Probeer u daarom de vragen zo zorgvuldig mogelijk te beantwoorden.

De vragenlijst is verdeeld in de volgende onderdelen:
Algemene gegevens, uw levenssituatie, uw pijn tot nu toe, de behandelingen tot nu toe, huidige lichamelijke klachten/verschijnselen, het patroon van de pijnklachten, de last die u door uw klachten heeft, hoe u met de klachten omgaat. Daarnaast zijn er een aantal vragenlijsten die een beeld geven van uw beperkingen door de klachten, uw gemoedstoestand etc. Deze vragenlijsten zijn van belang voor onze kwaliteit van werken.

Wanneer u moeite heeft met het invullen van de lijsten kan iemand van de familie of vrienden u eventueel hierbij helpen.

U hoeft dus niet hiervoor naar de huisarts of doktersassistente.

Verdere gang van zaken

Het is de bedoeling dat u deze vragenlijst zo snel mogelijk terugstuurt naar de Pijnbestrijding.

Tevens moet u een **verwijsbrief** van de huisarts of specialist hierbij insluiten.

Als we alle gegevens hebben ontvangen kunnen we de verwijzing in onze planning opnemen.

U wordt ruim van tevoren (telefonisch of schriftelijk) op de hoogte gesteld van de afspraak. Wanneer u bericht van ons krijgt, volgt er eerst een gesprek met de specialist.



Belangrijk:

Wilt u s.v.p. de vragenlijst zo snel mogelijk terug sturen i.v.m. beoordeling door de specialisten.

Stuur de ingevulde vragenlijsten naar:

Zuyderland Medisch Centrum

T.a.v. afdeling Pijnbestrijding

Antwoordnummer 27

6130 WB Sittard-Geleen

U hoeft geen postzegels te plakken.

U kunt erop rekenen dat wij zorgvuldig omgaan met de gegevens die u op dit formulier vermeldt. Het formulier wordt vertrouwelijk in uw (elektronisch) dossier bewaard.

Anesthesiologen Pijnbestrijding

Drs. D.F.P.M. Peek

Drs. V.C.P.C van Dongen

Drs. W.T.A. Walraeven

Dr. L.H.H.M. Ubags

Telefoon 088 - 4595284



Allereerst wat algemene informatie over onze werkwijze en afdeling

De pijnbestrijding zoals die door ons plaatsvindt, heeft betrekking op het onderbreken of verminderen van de prikkel die door de zenuwen geleid wordt. Dit gebeurt door middel van warmte. Het is niet zo dat de zenuw wordt 'dorgebrand', maar een aantal dunne vezels in de zenuw die de pijn doorgeven aan de hersenen tijdelijk wordt onderbroken, terwijl de dikke vezels intact blijven.

Deze vorm van pijnbestrijding kan alleen toegepast worden bij patiënten, bij wie de pijn veroorzaakt wordt door een te groot aanbod van prikkels. Een gedeelte van de prikkels wordt tijdelijk uitgeschakeld, waardoor de (hinderlijke, chronische) pijn verdwijnt, maar de zenuw zijn eigenlijke functie behoudt. Hierdoor kan de zenuw u bijvoorbeeld wel nog 'waarschuwen' bij overbelasting.

De gang van zaken rondom de behandeling

Bezoek polikliniek

U wordt eerst uitgenodigd voor een bezoek bij de specialist op de polikliniek. De specialist zal uw klachten met u bespreken en u lichamelijk onderzoeken. Aan de hand hiervan zal hij u eventueel een voorstel doen voor behandeling.



Vorbereiding thuis

Het is niet noodzakelijk om u thuis op een speciale manier voor te bereiden op de behandeling.

Alleen wanneer u bloedverdunnende middelen slikt, moet u dit tijdelijk stoppen na advies arts. U wordt verzocht uw kaart van de trombosedienst mee te brengen naar het ziekenhuis.

Ook als u allergisch bent voor jodium of röntgencontrastmiddelen moet u dit doorgeven.

Als u zwanger bent meldt u dit i.v.m. röntgenstraling.

Sieraden (kettinkjes en oorbellen) bij behandeling van hoofd/nekklachten s.v.p. thuis laten.

Bij uw eerste bezoek aan dit ziekenhuis moet u zich laten registreren bij het Inschrijfbureau Oost 03 of Oost 11. Daarbij wordt een geldig legitimatiebewijs, verzekeringspas en uw Burgerservicenummer (BSN) gevraagd. Ook wordt er een digitale foto gemaakt ten behoeve van uw patiëntendossier binnen het ziekenhuis.

De voorbereiding op de behandeling

De behandeling vindt plaats op de afdeling **Pijnbestrijding** te Sittard-Geleen (**Oost 13**). Hierbij zijn in ieder geval aanwezig de specialist, een verpleegkundige en een radiologische laborant. Mogelijk zijn er ook nog andere (buitenlandse) artsen of stagiaires aanwezig. Als u hier bezwaar tegen hebt, dan kunt u dat natuurlijk aangeven.

U kunt plaatsnemen in de wachtkamer, waar de verpleegkundige u zal komen ophalen. Uw eventuele begeleider mag mee naar binnen komen in de voorbereidingsruimte van de dagverpleging, die naast de behandelkamer ligt. Hij/zij kan hier bij u blijven en op u wachten, terwijl u behandeld wordt.

De verpleegkundige zal u een bed toewijzen en u een blauw hemd geven om aan te trekken. Wanneer u dit hemd draagt, is het lichaamsdeel dat behandeld moet worden goed bereikbaar voor de specialist en wordt voorkomen dat uw eigen kleding vuil wordt. U wordt met uw eigen bed de behandelkamer binnengereden en zult daar verzocht worden over te stappen op de behandeltafel.

De behandeling

De huid op de plek, waar de behandeling zal plaatsvinden wordt gedesinfecteerd met alcohol/chloorhexidine.

Vervolgens wordt een naald ingebracht. Soms zullen dit meerdere naalden zijn.

Door middel van röntgen doorlichting zal bekeken worden of de naald(en) op de juiste plek zit(ten).

Daarna wordt door middel van een kleine teststroom deze positie nogmaals gecontroleerd.

Bij de behandeling wordt, na het spuiten van een verdovingsvloeistof, een (hoogfrequente) stroom door de naald gezonden. Deze stroom wekt warmte of een magnetisch veld op. De punt van de naald is voorzien van een voeler, die meet hoe hoog de temperatuur in de zenuw oploopt. Door nu de temperatuur juist te regelen is het mogelijk om de prikkels die de pijn veroorzaken tijdelijk te onderbreken. De zenuw blijft zijn normale functie vervullen.



Duur van de behandeling

Afhankelijk van de soort behandeling, zal deze 10 tot 20 minuten duren. Na de behandeling moet u ongeveer 1 à 2 uur in het ziekenhuis blijven, totdat u geen last meer heeft van eventuele nawerkingen.

Wat ervaart u tijdens de behandeling?

In principe wordt de naald ingebracht nadat de huid verdoofd is. De pijn die u voelt bij het inbrengen van de naald is over het algemeen goed vol te houden en slechts van korte duur.

Wanneer de naald op de juiste plaats is ingebracht, worden teststroompjes door de naald gevoerd. U moet de specialist helpen bij het bepalen van de juiste plaats, door te vertellen wat u voelt. Daarna zal de arts een verdovingsvloeistof inspuiten. Het is mogelijk dat dit als een trekkende pijn aanvoelt. U zult van het toedienen van de warmte of het magnetische veld meestal niets voelen.



Nazorg

Het is mogelijk dat u na de behandeling gedurende enkele uren last hebt van duizeligheid of een doof/slap gevoel in uw arm of been.

Na de behandeling is het niet toegestaan om zelf actief aan het verkeer deel te nemen. Er wordt verwacht dat er begeleiding bij u is vanaf de afdeling naar huis. Als er geen begeleiding aanwezig is, kan de behandeling niet doorgaan.

NB: Het is goed om te weten dat u niet blijvend een doof/slap gevoel in uw arm of been overhoudt.

Na de behandeling kunt u enige tijd, in het uiterste geval 6 tot 8 weken, last hebben van napijn door irritatie en herstel van de zenuw. U mag zonodig de pijnstillers gebruiken die u tot nu toe slikte of een Aspro, Paracetamol, Tramal etc. innemen.

Nacontrole

De afspraak hiervoor wordt direct na de behandeling met u gemaakt.



Datum van aanmelden:

.....

Algemene gegevens

Naam: _____

Geboortedatum: _____

Telefoonnummer: _____ 2^e telefoonnr.: _____

Emailadres: _____

Door wie bent u verwezen: _____

Uw levenssituatie

Wat is uw burgerlijke staat? (gehuwd, ongehuwd, samenwonend etc.)

Hebt U kinderen of kleinkinderen?

Wat is of was uw beroep?

Bent u (gedeeltelijk) afgekeurd?

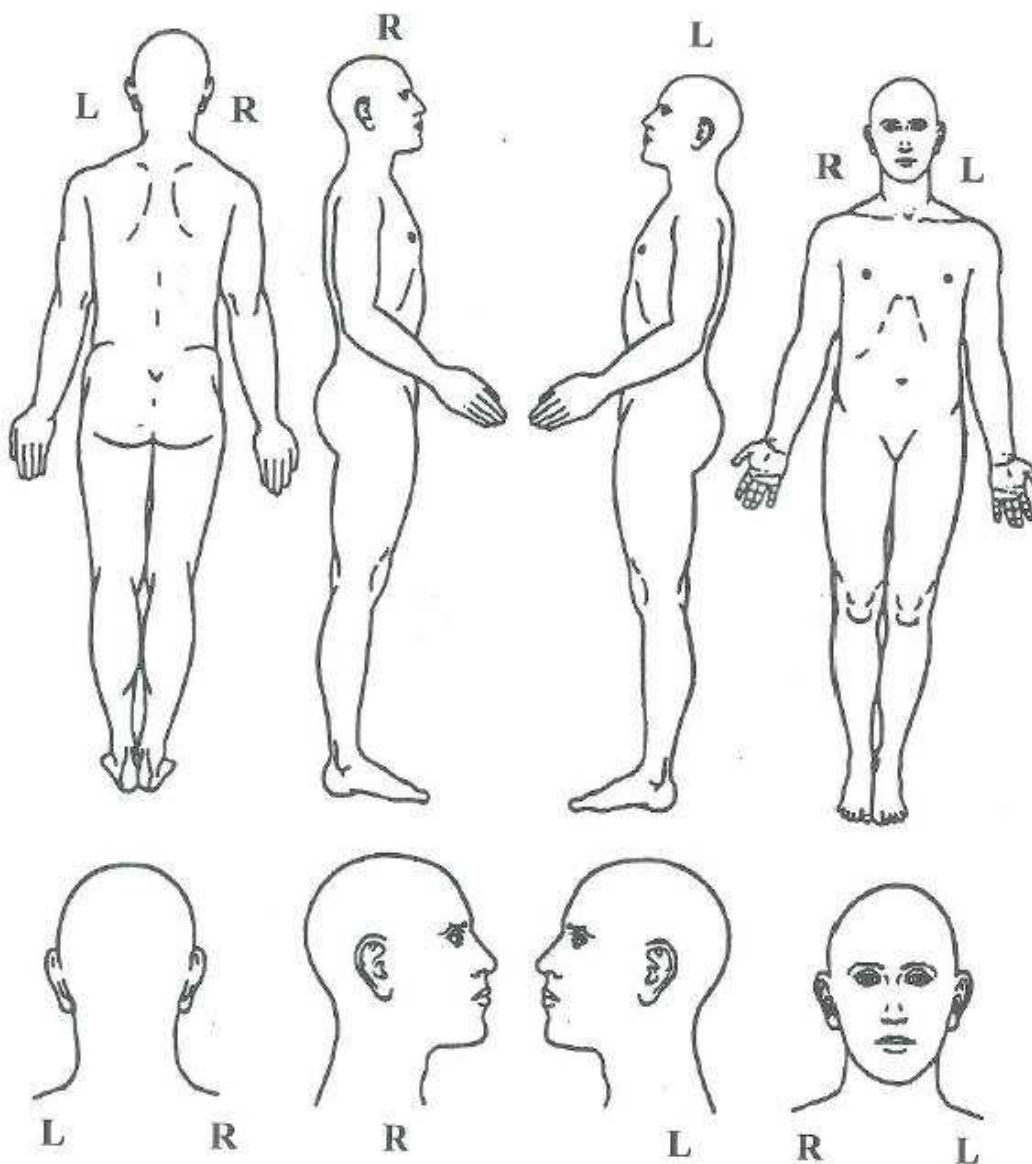
Bent U tegen een beslissing in beroep gegaan of heeft u een nog een schadeclaim of "rechtszaak" lopen?



Uw pijnklachten tot nu toe

Voor welke klachten bezoekt u de Pijnbestrijding?

Teken in de figuur hieronder waar bij U de pijn zit.



Straalt de pijn ook uit? Geef ook dit aan in de figuur.



Wanneer zijn de pijnklachten begonnen? _____

Hoe zijn de pijnklachten ontstaan?

- na een ongeval
- na een ziekte
- na een operatie
- na een periode van overspannenheid
- zo maar
- anders, nl. _____

Wat verwacht U van de Pijnbestrijding? _____

Patroon van de pijnklachten

Kruis de op uw pijn van toepassing zijnde beschrijving aan.

Mijn pijn gedurende de dag:

- is constant en in dezelfde mate aanwezig
- is constant aanwezig en wordt in de loop van de dag erger
- is constant aanwezig en zakt in de loop van de dag af

- komt in plotselinge aanvallen, met tussendoor geen pijn
- komt in aanvallen die geleidelijk aan verhevigen, met tussendoor geen pijn
- komt in plotselinge aanvallen, met tussendoor lichte pijn
- komt in aanvallen die geleidelijk aan verhevigen, met tussendoor lichte pijn

- anders, nl. _____



Bent U wel eens een dag zonder pijn?

- ja
 nee

Wanneer treedt de pijn meestal op of waarbij verergert de pijn?

- 's nachts
 bewegen in het algemeen
 bij bewegingen zoals _____
 bij hoesten, niezen of persen
 bij opstaan uit bed
 lang stil staan
 lang zitten
 maakt niet uit
 in rust
 anders, nl.

PIJNSCORE

Bij de volgende drie vragen gaat het om de mate waarin U last van uw klachten heeft.

U kunt de vragen beantwoorden door een cijfer te omcirkelen.

0 betekent dat U geen last heeft, 10 betekent dat de last niet te niet te verdragen was.

Voorbeeld:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Geen pijn,
heel tevreden



Veel pijn,
haast niet te
verdragen

Hoeveel last heeft U op dit moment?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

De ergste last in de afgelopen week was:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

De minste last in de afgelopen week was:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Welke behandelingen heeft U al gehad voor uw pijn?

Welke medicijnen gebruikt U?

Voor de pijn: _____

Andere medicijnen (denk ook aan bloedverdunners) :

Bent U overgevoelig; bv. voor medicijnen of jodium?



Wanneer u toestemming geeft om informatie bij de vorige behandelende artsen op te vragen, hebben we bij uw eerste polikliniek bezoek en volledig beeld van Uw ziektebeeld.

Akkoord verklaring informatie aanvraag

Hierbij geef ik toestemming aan mijn vorige behandelende artsen om inlichtingen te verschaffen omtrent mijn ziektegeschiedenis:

Naam: _____

Datum: _____

Handtekening: _____

**PDI-DV (Pain Disability Index)**

De onderstaande vragen zijn gemaakt om de invloed van uw pijnklachten op uw leven te meten. We willen graag weten in welke mate de pijn u beperkt in het uitvoeren van allerlei dagelijkse activiteiten, die u normaliter zou willen doen. Beantwoord elke vraag door de gemiddelde invloed van de pijn op de activiteit in te vullen. Dus niet als de pijn het hevigste is of juist het minste.

Voor elke vraag moet u het cijfer omcirkelen wat voor de mate van beperking of hinder bij het uitvoeren van deze activiteit het beste weergeeft. Een score van 0 betekent dat u helemaal geen beperkingen of hinder bij het uitvoeren ervaart, en een score van 10 betekent dat het onmogelijk is om de activiteit uit te voeren.

1. Familiare en huishoudelijke verantwoordelijkheden

Deze categorie houdt activiteiten in die te maken hebben met huishoudelijke werkzaamheden in en rond het huis (b.v. tuinieren e.d.) en verplichtingen ten aanzien van andere familieleden (b.v. kinderen naar school brengen e.d.).

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
geen beperkingen volledig beperkt

2. Recreatie

Deze categorie omvat activiteiten zoals hobby's, sport en andere vrije tijdsbestedingen.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
geen beperkingen volledig beperkt

3. Sociale activiteiten

Deze categorie heeft te maken met samen met vrienden en/of familie uit te voeren activiteiten, zoals feestjes, theater of concertbezoek, uit eten gaan en andere sociale gelegenheden.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
geen beperkingen volledig beperkt

4. Beroep

Deze categorie omvat activiteiten die geheel of gedeeltelijk te maken hebben met uw beroep. Ook niet-betaald werk, zoals huishouden of vrijwilligers werk, hoort hierbij.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
geen beperkingen volledig beperkt



5. Sexuele activiteiten

Deze categorie vraagt naar de invloed op de frequentie en de kwaliteit van uw sexleven.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
geen beperkingen volledig beperkt

6. Zelfverzorging

Deze categorie omvat activiteiten op het gebied van persoonlijke verzorging en onafhankelijke kunnen uitvoeren van allerlei dagelijkse activiteiten (b.v. douchen, aankleden, autorijden)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
geen beperkingen volledig beperkt

7. Basale levensbehoeftes

Deze categorie omvat activiteiten die de vitale levensfuncties omvatten, zoals eten, slapen en ademen.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
geen beperkingen volledig beperkt



PCS (Pain Catastrophizing Scale)

Instructie

Wij zijn geïnteresseerd in de soort gedachten en gevoelens die u ervaart als u pijn hebt. Hieronder 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. Maar daarbij gebruik van de volgende puntenschaal en **omcirkel** het nummer dat voor u van toepassing is:

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

Als ik pijn heb

1. vraag ik mij voortdurend af of de pijn wel zal ophouden.
0 1 2 3 4
2. Voel ik dat ik zo niet verder kan.
0 1 2 3 4
3. Is dat verschrikkelijk en denk ik dat het nooit beter zal worden.
0 1 2 3 4
4. Is dat afschuwelijk en voel ik dat de pijn mij overweldigt.
0 1 2 3 4
5. Voel ik dat ik het niet meer uithoud.
0 1 2 3 4
6. Word ik bang dat de pijn erger zal worden.
0 1 2 3 4
7. Blijf ik denken aan andere pijnlijke gebeurtenissen.
0 1 2 3 4
8. Verlang ik hevig dat de pijn weggaat.
0 1 2 3 4
9. Kan ik de pijn niet uit mijn gedachten zetten.
0 1 2 3 4
10. Blijf ik eraan denken hoeveel pijn het wel doet.
0 1 2 3 4



zuyderland

Algemene vragenlijst Pijnbestrijding



11. Blijf ik denken hoe graag ik zou willen dat de pijn ophoudt.

0 1 2 3 4

12. Is er niets dat ik kan doen om de intensiteit van de pijn te verminderen

0 1 2 3 4

13. Vraag ik mij af of er iets ernstigs kan gebeuren

0 1 2 3 4



Beck Depression Inventory (BDI)

Deze vragenlijst bestaat uit een aantal uitspraken die in groepen bij elkaar staan (1 t/m 21).

Lees iedere groep aandachtig door. Kies dan bij elke groep de uitspraak die het best weergeeft hoe u zich **de afgelopen week, met vandaag erbij** gevoeld heeft.

Kruis het vakje aan dat vóór de door U gekozen uitspraak staat. Als in een groep meerdere uitspraken even goed op U van toepassing lijken, kruis dan het hokje aan van elk van deze uitspraken.

Let er op dat U alle uitspraken van een bepaalde groep leest, voordat u uw keuze maakt.

- 1 Ik voel me niet verdrietig
 Ik voel me verdrietig
 Ik ben voortdurend verdrietig en ik kan het niet van mij afzetten
 Ik ben zó verdrietig of ongelukkig, dat ik het niet meer verdragen kan

- 2 Ik ben niet bijzonder moedeloos over de toekomst
 Ik ben moedeloos over de toekomst
 Ik heb het gevoel dat ik niets heb om naar uit te kijken
 Ik heb het gevoel dat de toekomst hopeloos is en dat er geen kans op verbetering is

- 3 Ik voel me geen mislukkeling
 Ik heb het gevoel dat ik vaker iets verkeerd heb gedaan dan een gemiddeld iemand
 Als ik op mijn leven terugkijk, zie ik alleen maar een hoop mislukkingen
 Ik heb het gevoel dat ik als mens een volledige mislukking ben

- 4 Ik beleef overal net zoveel plezier aan als vroeger
 Ik geniet niet meer zoals vroeger
 Ik vind nergens nog echte bevrediging in
 Ik heb nergens meer voldoening van; ik vind alles vervelend

- 5 Ik voel me niet bijzonder schuldig
 Ik voel me vaak schuldig
 Ik voel me meestal schuldig
 Ik voel me voortdurend schuldig

- 6 Ik heb niet het gevoel dat ik ergens voor gestraft word
 Ik heb het gevoel dat ik nog wel eens gestraft zal worden
 Ik verwacht dat ik gestraft zal worden
 Ik heb het gevoel dat ik nu gestraft word



- 7 Ik voel me niet teleurgesteld in mezelf
 Ik ben teleurgesteld in mezelf
 Ik walg van mezelf
 Ik haat mezelf
- 8 Ik heb niet het gevoel dat ik slechter ben dan iemand anders
 Ik heb kritiek op mezelf vanwege mijn zwakheden of fouten
 Ik geef mezelf steeds de schuld van mijn gebreken
 Ik geef mezelf de schuld van al het slechte dat er gebeurt
- 9 Ik overweeg absoluut niet om een eind aan mijn leven te maken
 Ik overweeg wel eens om een eind aan mijn leven te maken, maar ik zou dat nooit doen
 Ik zou een eind aan mijn leven willen maken
 Ik zou een eind aan mijn leven willen maken als ik de kans kreeg
- 10 Ik huil niet meer dan normaal
 Ik huil nu meer dan vroeger
 Ik huil nu voortdurend
 Ik kon vroeger wel huilen, maar nu kan ik het niet meer, ook al wil ik het
- 11 Ik erger me niet meer dan anders
 Ik raak sneller geïrriteerd of geprikkeld dan vroeger
 Ik erger me tegenwoordig voortdurend
 Ik erger me helemaal niet meer aan dingen waaraan ik mij vroeger ergerde
- 12 Ik heb mijn belangstelling voor andere mensen niet verloren
 Ik heb nu minder belangstelling voor andere mensen dan vroeger
 Ik heb mijn belangstelling voor andere mensen grotendeels verloren
 Ik heb mijn belangstelling voor andere mensen helemaal verloren
- 13 Ik neem nu nog net zo gemakkelijk beslissingen als vroeger
 Ik stel het nemen van beslissingen meer uit dan vroeger
 Ik heb meer moeite met het nemen van beslissingen
 Ik kan helemaal geen beslissingen meer nemen
- 14 Ik heb niet het gevoel dat ik er minder goed uitzie dan vroeger
 Ik maak me er zorgen over dat ik er oud en onaantrekkelijk uitzie
 Ik heb het gevoel dat mijn uiterlijk blijvend veranderd is, waardoor ik er onaantrekkelijk uitzie
 Ik geloof dat ik er lelijk uitzie
- 15 Ik kan mijn werk ongeveer even goed doen als vroeger
 Het kost me extra inspanning om ergens aan te beginnen
 Ik moet mezelf er echt toe dwingen om iets te doen
 Ik ben tot helemaal niets meer in staat



- 16 Ik slaap even goed als anders
 Ik slaap niet zo goed als vroeger
 Ik word 's morgens één tot twee uur eerder wakker dan gewoonlijk en kan moeilijk weer in slaap komen
 Ik word uren eerder wakker dan vroeger en kan dan niet meer in slaap komen
- 17 Ik word niet sneller moe dan anders
 Ik word eerder moe dan vroeger
 Ik word moe van bijna alles wat ik doe
 Ik ben te moe om ook maar iets te doen
- 18 Ik heb niet minder eetlust dan anders
 Ik heb minder eetlust dan vroeger
 Ik heb veel minder eetlust dan vroeger
 Ik heb helemaal geen eetlust meer
- 19 Ik ben zo goed als niets afgevallen de laatste tijd
 Ik ben meer dan 2 kilo afgevallen
 Ik ben meer dan 4 kilo afgevallen
 Ik ben meer dan 6 kilo afgevallen

ja / nee Ik probeer af te vallen door minder te eten (juiste antwoord omcirkelen)

- 20 Ik maak me niet meer zorgen over mijn gezondheid dan anders
 Ik maak me zorgen over lichamelijke problemen, bijv. als ik ergens pijn voel, als mijn maag van streek is, als ik last heb van verstopping, etc.
 Ik maak me veel zorgen over mijn lichamelijke problemen en het valt niet mee om aan iets anders te denken
 Ik maak me zoveel zorgen over mijn lichamelijke problemen, dat ik aan niets anders meer kan denken
- 21 Ik ben me niet bewust dat er de laatste tijd iets is veranderd aan mijn belangstelling voor sex
 Ik heb minder belangstelling voor sex dan vroeger
 Ik heb tegenwoordig veel minder belangstelling voor sex
 Ik heb mijn belangstelling voor sex helemaal verloren



Deze laatste lijst alleen invullen bij rug en of beenklachten

Tampa Scale of Kinesiophobia (TSK)

Geef van onderstaande beweringen door middel van een cijfer tussen 1 en 4 aan in welke mate u het eens of oneens bent met deze bewering. De betekenis van de cijfers is als volgt:

- 1 = in hoge mate mee oneens**
- 2 = enigszins mee oneens**
- 3 = enigszins mee eens**
- 4 = in hoge mate mee eens**

1.	Ik ben bang om bij het doen van lichaams oefeningen letsel op te lopen.	1	2	3	4
2.	Als ik me over de pijn heen zou zetten, dan zou hij erger worden.	1	2	3	4
3.	Mijn lichaam zegt me dat er iets gevaarlijk mis mee is.	1	2	3	4
4.	Mijn pijn zou waarschijnlijk minder worden als ik lichaams oefeningen zou doen.	1	2	3	4
5.	Mijn gezondheidstoestand wordt door anderen niet serieus genoeg genomen.	1	2	3	4
6.	Door mijn pijnprobleem loopt mijn lichaam de rest van mijn leven gevaar.	1	2	3	4
7.	Mijn pijn betekent dat er sprake is van letsel.	1	2	3	4
8.	Als mijn pijn erger wordt door iets, betekent dat nog niet dat dat gevaarlijk is	1	2	3	4
9.	Ik ben bang om per ongeluk letsel op te lopen.	1	2	3	4
10.	De veiligste manier om te voorkomen dat mijn pijn erger wordt is gewoon oppassen dat ik geen onnodige bewegingen maak.	1	2	3	4
11.	Ik had wellicht minder pijn als er niet iets gevaarlijks aan de hand zou zijn met mijn lichaam.	1	2	3	4
12.	Hoewel ik pijn heb, zou ik er beter aan toe zijn als ik lichamelijke actief zou zijn.	1	2	3	4
13.	Mijn pijn zegt me wanneer ik moet stoppen met lichaams oefeningen doen om geen letsel op te lopen.	1	2	3	4
14.	Voor iemand in mijn toestand is het echt af te raden om lichamelijke actief te zijn.	1	2	3	4
15.	Ik kan niet alles doen wat gewone mensen doen, omdat ik te gemakkelijk letsel oploep.	1	2	3	4
16.	Zelfs als ik ergens veel pijn door krijg, geloof ik niet dat dat gevaarlijk is.	1	2	3	4
17.	Ik zou geen lichaams oefeningen hoeven te doen wanneer ik pijn heb.	1	2	3	4