

Patiënt Specifieke Klachten



Activiteiten en bewegingen waarbij u last kunt hebben van uw pijnklachten

Uw klachten hebben invloed op activiteiten en bewegingen die u dagelijks doet en moeilijk te vermijden zijn. Voor iedereen zijn de gevolgen van deze klachten verschillend. Ieder persoon zal bepaalde activiteiten en bewegingen graag zien verbeteren door de behandeling. Hieronder staan een aantal activiteiten en bewegingen die u veel moeite kosten om uitvoeren vanwege uw klachten. Probeer de problemen te herkennen waar u de afgelopen week door uw klachten last van had. Kleur of kruis het bolletje aan voor deze activiteit. We vragen u die problemen aan te kruisen die u heel belangrijk vindt en die u het liefste zou zien veranderen in de komende maanden.

- in bed liggen
- omdraaien in bed
- opstaan uit bed
- opstaan uit een stoel
- gaan zitten op een stoel
- lang achtereen zitten
- in/uit de auto stappen
- rijden in een auto of bus
- fietsen
- staan
- lang achtereen staan
- licht werk in en om het huis
- zwaar werk in en om het huis
- in huis lopen
- wandelen
- hardlopen
- het dragen van een voorwerp
- iets oprapen van de grond
- tillen
- op bezoek gaan bij familie, vrienden of kennissen
- uitgaan
- seksuele activiteiten
- uitvoeren van werk
- uitvoeren van hobby's
- uitvoeren van huishoudelijk werk
- sporten
- op reis gaan
- andere activiteiten.....

5 belangrijkste activiteiten zijn:

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

Patiënt Specifieke Klachten

Voorbeeld hoe in te vullen

Probleem: *Wandelen*

Plaatst u het streepje **links** dan kost wandelen u **weinig moeite**

geen enkele _____ **onmogelijk**
moeite |

Plaatst u het streepje **rechts** dan kost wandelen u **veel moeite**

geen enkele _____ **onmogelijk**
moeite |

Probleem 1.....

Hoe moeilijk was het in de afgelopen week om deze activiteit uit te voeren?

geen enkele _____ **onmogelijk**
moeite

Probleem 2.....

Hoe moeilijk was het in de afgelopen week om deze activiteit uit te voeren?

geen enkele _____ **onmogelijk**
moeite

Probleem 3.....

Hoe moeilijk was het in de afgelopen week om deze activiteit uit te voeren?

geen enkele _____ **onmogelijk**
moeite