

## PCI - Pijn Coping Inventarisatie lijst

### Instructie

Mensen die pijn lijden ontwikkelen diverse manieren om met deze pijn om te gaan. Op de volgende bladzijden vindt u een aantal uitspraken die gaan over wat u kunt doen of denken als u pijn heeft.

Wij vragen u om achter iedere uitspraak aan te geven hoe vaak u het beschreven gedrag uitvoert. U doet dit door het omcirkelen van een van de antwoordmogelijkheden die achter de uitspraak staan.

1. Ik houd op met mijn bezigheden	1	2	3	4
2. Ik ga door met mijn bezigheden, maar met minder inspanning	1	2	3	4
3. Ik ga door met mijn bezigheden, maar in een langzamer tempo	1	2	3	4
4. Ik ga door met mijn bezigheden, maar minder nauwgezet	1	2	3	4
5. Ik beperk me tot eenvoudige bezigheden	1	2	3	4
6. Ik zorg dat ik me niet lichamelijk hoeft in te spannen	1	2	3	4
7. Ik neem rust door te gaan zitten of te gaan liggen	1	2	3	4
8. Ik neem een prettige lichaamshouding aan	1	2	3	4
9. Ik neem een bad of douche	1	2	3	4
10. Ik zorg ervoor dat ik me niet opwind	1	2	3	4
11. Ik trek me terug in een rustige omgeving	1	2	3	4
12. Ik zorg ervoor dat ik niet gehinderd word door storende geluiden	1	2	3	4
13. Ik zorg ervoor dat ik niet gehinderd word door het licht (bv. Door een zonnebril op te zetten, de gordijnen dicht te doen)	1	2	3	4
14. Ik houd rekening met wat ik eet of drink	1	2	3	4
15. Ik doe alsof de pijn er niet is	1	2	3	4
16. Ik doe alsof de pijn niet mijn lichaam betreft	1	2	3	4
17. Ik blijf voortdurend op de pijn letten	1	2	3	4
18. Ik stel me de pijn als minder hevig voor dan deze in feite is	1	2	3	4

19. Ik denk aan plezierige dingen of gebeurtenissen	1	2	3	4
20. Ik zoek afleiding door een lichamelijke activiteit te gaan doen (bv. Wandelen, fietsen, zwemmen)	1	2	3	4
21. Ik zoek afleiding door mijn aandacht te richten op lezen, muziek, een tv-programma of iets dergelijks	1	2	3	4
22. Ik ga doen wat ik plezierig vind	1	2	3	4
23. Ik dien mezelf andere lichamelijke prikkels toe (bv. Door mijn vuisten te ballen, mezelf te knijpen of wrijven op de plaats van de pijn)	1	2	3	4
24. Ik denk aan alle dingen die blijven liggen omdat ik pijn heb	1	2	3	4
25. Ik ga piekeren	1	2	3	4
26. Ik vraag me af wat de oorzaak van de pijn is	1	2	3	4
27. Ik denk dat de pijn erger zal worden	1	2	3	4
28. Ik denk aan momenten waarop ik geen pijn had	1	2	3	4
29. Ik denk dat ik gek word van de pijn	1	2	3	4
30. Ik bedenk dat anderen het ook wel eens moeilijk hebben	1	2	3	4
31. Ik denk dat anderen niet begrijpen wat het is om zo'n pijn te hebben	1	2	3	4
32. Ik zonder me af	1	2	3	4
33. Als ik buitenshuis ben probeer ik zo snel mogelijk thuis te komen	1	2	3	4
34a. Ik heb een eigen manier om de pijn te verminderen of draaglijker te maken	1	2	3	4

b. Geef aan welke

.....

.....

.....