## Patiënt Specifieke Klachten (PSK)

|  |  |
| --- | --- |
| Naam: |  |
| Geboortedatum: |  |
| Datum: |  |

**Activiteiten en bewegingen waarbij u last kunt hebben van uw pijnklachten**

Uw pijnklachten hebben invloed op activiteiten en bewegingen die u dagelijks doet en moeilijk te vermijden zijn. Voor iedereen zijn de gevolgen van chronische pijn verschillend. Ieder persoon zal bepaalde activiteiten en bewegingen graag ziet verbeteren door de behandeling. Hieronder staan een aantal activiteiten en bewegingen die u veel moeite kosten om uitvoeren vanwege uw pijn. Probeer de problemen te herkennen waar u de afgelopen week door uw pijn 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  |  | hardlopen |
|  | omdraaien in bed |  | het dragen van een voorwerp |
|  | opstaan uit bed |  | iets oprapen van de grond |
|  | opstaan uit een stoel |  | tillen |
|  | gaan zitten op een stoel |  | op bezoek gaan bij familie, vrienden of kennissen |
|  | lang achtereen zitten | uitgaan |
|  | in/uit de auto stappen |  | op reis gaan |
|  | rijden in een auto of bus |  | seksuele activiteiten |
|  | fietsen |  | uitvoeren van werk |
|  | staan |  | uitvoeren van hobby’s |
|  | lang achtereen staan |  | uitvoeren van huishoudelijk werk |
|  | licht werk in en om het huis |  | sporten |
|  | zwaar werk in en om het huis |  | andere activiteiten ……………….. |
|  | in huis lopen |  |  |
|  | wandelen |  |  |

5 Belangrijkste activiteiten zijn:

|  |  |
| --- | --- |
| 1 |  |
| 2 |  |
| 3 |  |
| 4 |  |
| 5 |  |

PSK - vervolg

**Voorbeeld hoe in te vullen:**

Probleem: Wandelen

Plaatst u het streepje links dan kost wandelen u weinig moeite

 Geen enkele moeite \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Onmogelijk

Plaatst u het streepje rechts dan kost wandelen u veel moeite

Geen enkele moeite \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_ Onmogelijk

Probleem 1 ………………………………………….

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

Geen enkele moeite \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Onmogelijk

Probleem 2 ………………………………………….

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

Geen enkele moeite \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Onmogelijk

Probleem 3 ………………………………………….

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

Geen enkele moeite \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Onmogelijk