

## Pain Anxiety Symptom SCALE (PASS)

Mensen die pijn ervaren ontwikkelen verschillende manieren om op deze pijn te reageren. We willen graag weten wat u doet of waaraan u denkt als u pijn heeft. Wilt u de volgende schaal gebruiken om aan te geven hoe vaak u elk van de volgende gedachten en gedragingen toepast. Noteer uw beoordeling op de lijn vóór elke zin.

Nooit						Altijd
0	1	2	3	4		5

- \_\_\_ 01 Ik denk dat als mijn pijn te erg wordt, hij nooit meer minder zal worden.
- \_\_\_ 02 Ik voel me geestelijk ontspannen wanneer ik pijn heb.
- \_\_\_ 03 Wanneer ik pijn voel probeer ik me zo min mogelijk te bewegen.
- \_\_\_ 04 Ik raak bezweet wanneer ik pijn heb.
- \_\_\_ 05 Wanneer ik pijn voel, ben ik bang dat er iets vreselijks zal gebeuren.
- \_\_\_ 06 Mijn gedachten zijn opgewonden en gejaagd wanneer ik pijn voel aankomen.
- \_\_\_ 07 Ik ga onmiddellijk naar bed wanneer ik hevige pijn voel.
- \_\_\_ 08 Zelfs wanneer het pijn doet, weet ik dat het weer goed zal komen.
- \_\_\_ 09 Mijn lichaam gaat beven wanneer ik pijn lijd.
- \_\_\_ 10 Ik ben gedesoriënteerd en verward wanneer ik pijn lijd.
- \_\_\_ 11 Wanneer pijn hevig wordt, bel ik mijn huisarts of ga ik naar het ziekenhuis.
- \_\_\_ 12 Ik begin te trillen wanneer ik bezig ben met iets dat de pijn erger maakt.
- \_\_\_ 13 Wanneer ik pijn voel, word ik bang om dood te gaan.
- \_\_\_ 14 Ik kan niet helder nadenken wanneer ik pijn heb.
- \_\_\_ 15 Ik houd op met waar ik ook mee bezig ben als ik pijn voel opkomen.
- \_\_\_ 16 Zelfs als ik iets doe dat pijn veroorzaakt, weet ik dat het later minder zal worden.
- \_\_\_ 17 Pijn lijkt mijn hart te laten bonzen of sneller te laten kloppen.
- \_\_\_ 18 Ik denk dat ik een ernstig medisch probleem heb, dat mijn dokter niet heeft kunnen ontdekken.

- \_\_\_ 19 Zodra pijn opkomt neem ik medicijnen om het te verminderen.
- \_\_\_ 20 Ik voel druk of beklemming op mijn borst wanneer ik pijn heb.
- \_\_\_ 21 Wanneer ik pijn voel, denk ik dat ik ernstig ziek zou kunnen zijn.
- \_\_\_ 22 Tijdens perioden met pijn is het moeilijk voor me om aan iets anders dan de pijn te denken.
- \_\_\_ 23 Ik vermijd belangrijke bezigheden wanneer ik pijn lijd.
- \_\_\_ 24 Als ik pijn bespeur, voel ik me duizelig of slap.
- \_\_\_ 25 Pijngevoelens zijn angstaanjagend.
- \_\_\_ 26 Als ik pijn lijd, denk ik voortdurend aan de pijn.
- \_\_\_ 27 Ik neem medicijnen in als ik weet dat ik iets moet doen dat meestal pijn erger maakt.
- \_\_\_ 28 Ik kan moeilijk op adem komen wanneer ik pijngevoelens heb.
- \_\_\_ 29 Ik ben als de dood voor pijn.
- \_\_\_ 30 Ik heb last van ongewenste gedachten wanneer ik pijn heb.
- \_\_\_ 31 Als de gelegenheid zich voordoet om iets te doen wat ik leuk vind, doe ik het zelfs wanneer het pijn oproept.
- \_\_\_ 32 Van pijn word ik misselijk.
- \_\_\_ 33 Wanneer pijn sterk opkomt, denk ik dat ik verlamd of meer gehandicapt zou kunnen worden.
- \_\_\_ 34 Ik vind het moeilijk om me te concentreren wanneer ik pijn lijd.
- \_\_\_ 35 In tijden waarin de pijn ernstiger is zoek ik geruststelling dat ik in orde ben.
- \_\_\_ 36 Ik vind het moeilijk mijn lichaam tot rust te laten komen na perioden met pijn.
- \_\_\_ 37 Ik maak me zorgen wanneer ik pijn heb.
- \_\_\_ 38 Ik heb last van mijn maag wanneer ik pijn ervaar.
- \_\_\_ 39 Ik probeer bezigheden te vermijden die pijn veroorzaken.
- \_\_\_ 40 Ik kan redelijk helder denken, zelfs als ik hevige pijn ervaar.