

Naam:

Geb. Datum:  
Datum:

---

---

## 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.

	Zelden of nooit	Soms	Vaak	Ze er vaak
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 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 wordt door storende geluiden.	1	2	3	4
13. Ik zorg ervoor dat ik niet gehinderd wordt door het licht (bijvoorbeeld 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 (bijvoorbeeld wandelen, fietsen, zwemmen)	1	2	3	4
21. Ik zoek afleiding door mijn gedachten 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 (bijvoorbeeld door mijn vuisten te ballen, mezelf te knijpen of wrijven op de plaats van de pijn).	1	2	3	4

**Naam:**

**Geb. Datum:**  
**Datum:**

---

---

	Zelden of nooit	Soms	Vaak	Ze er vaak
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 manier om de pijn te verminderen of dragelijker te maken.	1	2	3	4

34b. Geef aan welke:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....