

# Chiropractie Brunssum – Vragenlijst Rugpijn en beenklachten

Uw naam :

Datum :

*Deze vragenlijst werd ontworpen om ons informatie te geven over hoe uw rug- en/of beenklachten uw mogelijkheden beïnvloeden om uzelf in het dagelijks leven te redden.*

*Graag alle vragen beantwoorden. Kruis **een** mogelijkheid in iedere vraag aan, die **vandaag** het best bij u past.*

## VRAAG 1. PIJNINTENSITEIT

- Ik heb geen pijn
- Ik heb weinig pijn
- Ik heb matige pijn
- Ik heb vrij hevige pijn
- Ik heb zeer hevige pijn
- Ik heb de ergst denkbare pijn

## VRAAG 2. PERSOONLIJKE VERZORGING

- Ik kan normaal voor mezelf zorgen zonder extra pijn te veroorzaken
- Ik kan normaal verzorgen voor mezelf, maar het is erg pijnlijk
- Het is pijnlijk om voor mezelf te zorgen en ik ben langzaam en voorzichtig
- Ik heb enige hulp nodig, maar het lukt me om het grootste deel van mijn persoonlijke verzorging zelf te doen
- Ik heb elke dag hulp nodig bij de meeste aspecten van zelfverzorging
- Ik kleed me niet aan, was me met moeite en blijf meestal in bed

## VRAAG 3. TILLEN

- Ik kan zwaar gewicht tillen zonder dat de pijn toeneemt
- Ik kan zwaar gewicht tillen, maar dat doet pijn toenemen
- De pijn weerhoudt mij van het optillen van een zwaar gewicht van de grond, maar zou dat wel kunnen wanneer dat gewicht hoger (bv. op tafel) gesitueerd is
- De pijn weerhoudt mij ervan om zware dingen op te tillen, maar het lukt me wel om lichte tot middelzware gewichten te tillen als ze makkelijk geplaatst zijn
- Ik kan allen zeer lichte gewichten tillen
- Ik kan helemaal niets tillen of dragen

## VRAAG 4. LOPEN

- Pijn weerhoudt me niet in het lopen van afstanden
- Pijn weerhoudt me om meer dan 1.5 kilometer te lopen
- Pijn weerhoudt me om meer dan 500 meter te lopen
- Pijn weerhoudt me om meer dan 100 meter te lopen
- Ik kan alleen lopen door stok of krukken te gebruiken
- Ik lig de meeste tijd in bed en moet naar het toilet kruipen

## VRAAG 5. ZITTEN

- Ik kan in iedere stoel zitten zo lang als ik wil
- Ik kan in mijn favoriete stoel zitten zo lang als ik wil
- Pijn weerhoudt me om meer dan 1 uur te zitten
- Pijn weerhoudt me om meer dan een half uur te zitten
- Pijn weerhoudt me om meer dan 10 minuten te zitten
- Pijn weerhoudt me om überhaupt te zitten

## VRAAG 6. STAAN

- Ik kan net zo lang staan als ik wil zonder pijn
- Ik kan net zo lang staan als ik wil, maar het geeft me extra pijn
- Pijn weerhoudt me meer dan 1 uur te staan
- Pijn weerhoudt me meer dan 30 minuten te staan
- Pijn weerhoudt me meer dan 10 minuten te staan
- Pijn weerhoudt me überhaupt om te staan

## VRAAG 7. SLAPEN

- Mijn slaap wordt nooit verstoord door pijn
- Mijn slaap wordt af en toe verstoord door pijn
- Door pijn heb ik minder dan 6 uur slaap
- Door pijn heb ik minder dan 4 uur slaap
- Door pijn heb ik minder dan 2 uur slaap
- Pijn weerhoudt me überhaupt om te slapen

## VRAAG 8. SOCIAAL LEVEN

- Mijn sociale leven is normaal en veroorzaakt me geen extra pijn
- Mijn sociale leven is normaal, maar verhoogt het niveau van pijn
- Pijn heeft geen significante invloed op mijn sociale leven, behalve dat het mij beperkt in mijn interesses die meer energie vergen, bijvoorbeeld sport enz
- Pijn heeft mijn sociale leven belemmerd en ik ga niet meer zo vaak de deur uit
- Pijn heeft mijn sociale leven beperkt tot mijn huis
- Ik heb geen sociale leven door pijn

## VRAAG 9. REIZEN

- Ik kan overal naar toe reizen zonder pijn
- Ik kan overal naar toe reizen, maar het geeft extra pijn
- Ik heb pijn, maar het lukt me om meer dan twee uur te reizen
- Pijn beperkt mijn reizen tot minder dan een uur
- Pijn beperkt me tot korte, noodzakelijke reizen van minder dan 30 minuten
- Pijn weerhoudt me van reizen behalve om behandeling te krijgen.

## VRAAG 10. EVOLUTIE VAN DE PIJN

- Mijn pijn vermindert snel
- Mijn pijn gaat op en af maar vermindert wel
- Mijn pijn vermindert wel maar heel miniem
- Mijn pijn wordt niet beter of slechter
- Mijn pijn neemt langzaam toe
- Mijn pijn neemt snel toe