

Checklist ter voorbereiding van een gesprek met je (huis)arts of specialist.



Checklist ter voorbereiding van een gesprek met je (huis)arts of specialist.

Mijn pijn voelt :

- als een messteek
- als een open wond
- als een slag met een hamer
- als een brandwond
- als een zenuw die klem zit
- als een beet van een kwal
- als een val in brandnetels
- als een elektrische schok
- als het steken met hete breinaalden
- anders :

.....

Ik omschrijf het verloop van mijn pijn momenteel als :

- afwisselend (pijn die komt en gaat)
- constant / aanhoudend
- stekend
- zeurend
- kloppend
- snijdend
- uitstralend naar mijn
- kramp in mijn
- zo erg dat ik er van heb zitten huilen
- anders :

.....

Waar ik mijn pijn of ongemak voel :

- diep in mijn lijf
- oppervlakkig, aan de huid
- in mijn gewrichten
- in of aan de spieren en pezen
- in of rond maag en darmen
- in of op mijn borst / hartstreek *
- elders :

.....

Ik ervaar deze pijn :

- een paar keer per maand
- diverse keren per week
- diverse keren per dag
- diverse keren per uur
- constant

Mijn pijn momenteel, op een schaal van 1-10 (1 is heel weinig en 10 de ergste pijn denkbaar)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ik heb last van :

- ik eet bijzonder slecht
- somberheid / depressief*
- oververmoeid door slaapgebrek
- gedragsveranderingen
- dat ik buitengewoon emotioneel ben, ik huil om alles
- gefrustreerdheid / geprikkeldheid / boosheid*
- geregeld geheugenstoornissen
- dat ik mijn werk niet meer naar behoren kan uitvoeren
- dat ik geen sociaal leven kan lijden wegens mijn pijn / vermoeidheid*
- dat ik niet in staat ben om een intieme relatie te hebben
- dat mijn situatie niet wordt begrepen door gezinsleden / familie / vrienden / werkgever*
- mieren die onder mijn huid rondkruipen
- een (onprettig) tintelend gevoel
- constante / met vlagen optredende* jeuk
- problemen in het huishouden, bij :
- anders :
.....
.....
.....

Ik heb het volgende al geprobeerd, met onderstaande resultaten :

Warmte kompressen op pijnlijke plaats	Minder pijn / Meer pijn / geen verschil*
Koude kompressen op pijnlijke plaats	Minder pijn / Meer pijn / geen verschil*
Fysiotherapie / Massage*	Minder pijn / Meer pijn / geen verschil*
Warmtepleisters / Warmtegel *	Minder pijn / Meer pijn / geen verschil*
TENS / APS / acupunctuur *	Minder pijn / Meer pijn / geen verschil*
Yoga / Ismakogie / Tai Chi / Pilates *	Minder pijn / Meer pijn / geen verschil*
Verandering van houding / Ergotherapie *	Minder pijn / Meer pijn / geen verschil*
Kruiden en/of voedingssupplementen	Minder pijn / Meer pijn / geen verschil*
Pijnmedicatie	Minder pijn / Meer pijn / geen verschil*
Pijnrevalidatie	Minder pijn / Meer pijn / geen verschil*

Ik zou graag het volgende willen veranderen en/of verbeteren :

- mijn slaappatroon (ik krijg niet voldoende slaap / ik wil alleen de hele dag maar slapen*)
- mijn eetpatroon (ik eet bijna niets / ik eet de hele dag door*)
- mijn stemming en/of stemmingswisselingen (ik ben te emotioneel / boos / somber*)
- mijn medicatiegebruik (ik wil afbouwen met medicatie / ik heb medicatie nodig / ik heb last van bijwerkingen van medicatie*)
- ik zou graag een pijnrevalidatie traject willen doen om te leren omgaan met mijn pijn en om te leren luisteren naar mijn lichaam.
- anders :
.....

Maak een keus uit de opties en bij * : streep door wat niet voor u van toepassing is.