

Vragen over denken over pijn 2 (Fear Of Pain Questionnaire; FOPQ)

Deze vragen gaan over hoe je aankijkt tegen de pijn. Lees elke uitspraak aandachtig door. Plaats bij elke uitspraak een kruisje in het vakje dat het best overeenkomt met de mate waarin je het eens bent met de uitspraak.

	In hoge mate mee oneens	Mee oneens	Onzeker	Mee eens	In hoge mate mee eens
1. Mijn pijn beheerst mijn leven.	☐	☐	☐	☐	☐
2. Ik begin te trillen als ik een activiteit doe, die de pijn verergert.	☐	☐	☐	☐	☐
3. Ik kan niet alles doen wat gewone mensen doen, omdat ik te gemakkelijk ietsel ooloo.	☐	☐	☐	☐	☐
4. Als ik pijn voel, ben ik bang dat er iets ergs zal gebeuren.	☐	☐	☐	☐	☐
5. De pijn laat mijn hart sneller kloppen.	☐	☐	☐	☐	☐
6. Als ik pijn heb, zeg ik mijn plannen af.	☐	☐	☐	☐	☐
7. Het voelen van pijn vind ik eng.	☐	☐	☐	☐	☐
8. Als ik me pijn doe, blijf ik de hele tijd denken aan de pijn.	☐	☐	☐	☐	☐
9. Ik maak me zorgen als ik pijn heb.	☐	☐	☐	☐	☐
10. Ik kan niet terug naar school gaan totdat mijn pijn behandeld is.	☐	☐	☐	☐	☐
11. Als mijn pijn te erg wordt, denk ik dat het nooit beter zal worden.	☐	☐	☐	☐	☐
12. Ik vind het moeilijk om mijn lichaam te ontspannen als ik pijn heb.	☐	☐	☐	☐	☐
13. Ik vermijd plannen te maken vanwege mijn pijn.	☐	☐	☐	☐	☐
14. Ik ben bang dat als ik pijn krijg, het heel erg vervelend zal zijn.	☐	☐	☐	☐	☐
15. Ik ben voortdurend bang om me te bezeren.	☐	☐	☐	☐	☐
16. Ik stel dingen uit vanwege de pijn.	☐	☐	☐	☐	☐
17. Ik ga direct liggen of rusten als de pijn hevig is.	☐	☐	☐	☐	☐
18. Ik stop met elke activiteit als ik me bezeer of als de pijn erger wordt.	☐	☐	☐	☐	☐
19. Ik kan niet helder denken als ik pijn voel.	☐	☐	☐	☐	☐
20. Ik kies ervoor dingen die belangrijk voor mij zijn niet uit te voeren zodat ik mijn pijn niet voel.	☐	☐	☐	☐	☐
21. Ik ga niet naar school omdat dat mijn pijn verergert.	☐	☐	☐	☐	☐
22. Als ik pijn heb, blijf ik uit de buurt van andere mensen.	☐	☐	☐	☐	☐
23. Als ik pijn voel, voel ik me duizelig of licht in het hoofd.	☐	☐	☐	☐	☐
24. Ik denk niet dat ik ooit weer een normaal schoolrooster zal kunnen volgen.	☐	☐	☐	☐	☐

Interpretatie

Score van (0 in hoge mate mee oneens – 4 in hoge mate eens); max score van 92.

≥51 hoge mate van pijn-gerelateerde vrees

Referentie

- Simons LE, Sieberg CB, Carpino E, Logan D, Berde C. The Fear of Pain Questionnaire (FOPQ): assessment of pain-related fear among children and adolescents with chronic pain. J Pain. 2011;12(6):677-86.
- Dekker C, Bastiaenen CHG, de Vries JE, Simons LE, Goossens M, Verbunt J. Dutch version of the Fear of Pain Questionnaire for adolescents with chronic pain. Disabil Rehabil. 2018;40(11):1326-32.