

Ervaren van pijn

Deze vragenlijst gaat over uw pijnervaringen.

Geef aan in welke mate u de volgende klachten heeft.

	niet	nauwelijks	matig	hevig	zeer hevig
1. Pijn door lichte aanrakingen (bijvoorbeeld door een schouderklopje of een handdruk).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Pijn door wrijving over uw huid (bijvoorbeeld door kleding of de wind).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Pijn door warmte of kou die de meeste mensen niet als pijnlijk zouden ervaren (bijvoorbeeld door koud water of het vastpakken van koude voorwerpen).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Pijn die langer aanhoudt dan bij de meeste andere mensen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Pijn die pas later optreedt en die bij de meeste andere mensen niet optreedt (bijvoorbeeld uren later of de volgende dag na inspanning zoals wandelen).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ongebruikelijk intense ervaringen van pijn (bijvoorbeeld misselijkheid of naar lucht happen).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Pijn die zich ook verspreidt naar andere lichaamsdelen (bijvoorbeeld pijn in de hand verspreidt zich bij het vastpakken van voorwerpen naar de onderarm).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Referentie:

van Bommel PF, Oude Voshaar MA, ten Klooster PM, Vonkeman HE, van de Laar MA. Development and preliminary evaluation of a short self-report measure of generalized pain hypersensitivity. *J Pain Res.* 2019;12:395–404.

Scoring:

Tel de antwoorden van de 7 items op (niet = 0, nauwelijks = 1, matig = 2, hevig = 3, zeer hevig = 4) tot een totaalscore (range 0 – 28). Een totaalscore ≥ 11 is indicatief voor gegeneraliseerde pijnhypergevoeligheid.