

Pijnscore

Probeer met onderstaande tabel jouw eigen pijnscore te analyseren.

Je kan de hoeveelheid pijn meetbaar maken met een cijfer van 0 - 10. Je kan ook letten op 'de woorden' waarmee je de soort en mate van pijn zou beschrijven. De hoeveelheid pijn is ook af te lezen aan je 'gedrag', wat ga je doen / hoe ga je er mee om. Als je stilstaat bij je 'gevoel' op dat moment krijg je ook waardevolle informatie over of je in het groen, oranje of rood zit. Als laatste in de lijst kan je 'fysieke factoren' langslopen. Wat doet je ademhaling, hartslag, spierspanning, slaap, energie e.d.

Hieronder een voorbeeld. Vul daarna de laatste pagina in en maak je eigen schema.

Een voorbeeld:

Pijnscore	Woorden	Gedrag	Gevoel	Fysiek	Actie
8	Gaat slecht, veel last, echt niet leuk.	Pijnstillers slikken. Fouten maken, kort lontje naar anderen. Onrustig.	Balen, geïrriteerd, vermoeid, boos.	Verkramppt lopen, ademhaling korter, hogere hartslag.	Stoppen. Ga je activiteit direct afronden. Je intensiteit duidelijk verminderen en proberen te herstellen.
5	Gaat net aan.	Kan wel dingen doen, maar gaat niet van harte.	Pijn voel ik continue maar niet primair.	Beetje vermoeid, gespannen, maar dragelijk	Let op de duur van je activiteit! Neem vaak rust en een afwisselende houding aan. Leg de lat niet te hoog meer want je zit al in het oranje gebied.
2	Gaat lekker	Opgewekt, ontspannen, geduldig.	Voelt prettig, ontspannen. Gevoel dat je veel aankan.	Weinig spierspanning, rustige ademhaling.	Zoals het nu gaat gaat het goed, wees er zuinig op. Let dus op dat je in deze fase niet overmoedig gaat worden.

Pijnscore

Probeer met onderstaande tabel jouw eigen pijnscore te analyseren.

Pijnscore	Woorden	Gedrag	Gevoel	Fysiek	Actie
10					
9					
8					
7					
6					
5					
4					
3					
2					
1					
0					