

## 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 schouderklopte of een handdruk).	<input type="checkbox"/>				
2. Pijn door wrijving over uw huid (bijvoorbeeld door kleding of de wind).	<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"/>				
4. Pijn die langer aanhoudt dan bij de meeste andere mensen.	<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"/>				
6. Ongebruikelijk intense ervaringen van pijn (bijvoorbeeld misselijkheid of naar lucht happen).	<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"/>				

### Referentie:

van Bemmel 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 totaalscores ≥11 is indicatief voor gegeneraliseerde pijnhypergevoeligheid.