

Naam:

Datum:

Uw (pijn)klachten hebben invloed op dagelijks functioneren. Voor iedereen zijn de gevolgen van aanhoudende (pijn) klachten verschillend. Om duidelijk te krijgen wat uw persoonlijke doelen zijn voor uw herstel staan hieronder een aantal mogelijke activiteiten en doelen beschreven.

We vragen u die activiteiten/doelen aan te kruisen die **u heel belangrijk vindt** en die U het liefste zou **zien veranderen** in de **komende maanden**.

Kruis de doelen aan waar u naar toe wilt werken.

<input type="checkbox"/> in bed liggen <input type="checkbox"/> kunnen omdraaien in bed <input type="checkbox"/> opstaan uit bed <input type="checkbox"/> opstaan uit een stoel <input type="checkbox"/> gaan zitten in een stoel <input type="checkbox"/> lang achtereen zitten <input type="checkbox"/> in/uit de auto stappen <input type="checkbox"/> rijden in een auto of bus <input type="checkbox"/> fietsen <input type="checkbox"/> staan <input type="checkbox"/> lang achtereen staan <input type="checkbox"/> lang achtereen gebukt staan <input type="checkbox"/> voorovergebogen staan, bijv. bij een aanrecht <input type="checkbox"/> licht werk in en om het huis, Namelijk _____ <input type="checkbox"/> zwaar werk in en om het huis Namelijk _____ <input type="checkbox"/> wandelen <input type="checkbox"/> hardlopen <input type="checkbox"/> traplopen <input type="checkbox"/> iets oprapen van de grond <input type="checkbox"/> tillen <input type="checkbox"/> op bezoek gaan bij familie/vrienden <input type="checkbox"/> uitgaan <input type="checkbox"/> seksuele activiteiten <input type="checkbox"/> uitvoeren van werk <input type="checkbox"/> uitvoeren van hobby's Namelijk _____	<input type="checkbox"/> uitvoeren van huishoudelijk werk namelijk <input type="checkbox"/> sporten Namelijk _____ <input type="checkbox"/> op reis gaan <input type="checkbox"/> zeggen wat ik voel <input type="checkbox"/> beter omgaan met stress <input type="checkbox"/> leren zeggen wat ik bedoel <input type="checkbox"/> leren positiever te denken <input type="checkbox"/> voor mezelf op te komen <input type="checkbox"/> leren balans te vinden tussen actief en passief zijn <input type="checkbox"/> beter omgaan met spanningen <input type="checkbox"/> hulp leren vragen <input type="checkbox"/> leren hulp te weigeren <input type="checkbox"/> steun leren vragen <input type="checkbox"/> leren beter te ontspannen <input type="checkbox"/> mijn activiteiten uitbreiden <input type="checkbox"/> mijn emoties leren te uiten <input type="checkbox"/> minder druk te zijn <input type="checkbox"/> minder medische hulp te zoeken <input type="checkbox"/> leren de pijn te accepteren <input type="checkbox"/> eerder te stoppen met activiteiten <input type="checkbox"/> minder pijnmedicatie te gebruiken <input type="checkbox"/> leren meer leuke dingen voor mezelf te doen <input type="checkbox"/> ander doel/activiteit _____ _____
---	---