

## Patiënt Specifieke Klachten, PSK Beurskens 1996

### Toelichting voor de patiënt

Uw klachten hebben invloed op de activiteiten en bewegingen die u dagelijks doet en moeilijk te vermijden zijn. De gevolgen van deze klachten zijn voor iedereen verschillend. Elk persoon zal bepaalde activiteiten en bewegingen graag zien verbeteren door de behandeling. Hieronder staan een aantal activiteiten en bewegingen als voorbeeld. Probeer de activiteiten te herkennen waar u de afgelopen week door uw klachten moeilijkheden mee had. Kleur of kruis het bolletje aan voor deze activiteit. We vragen u problemen aan te kruisen die u heel belangrijk vindt en die u het liefst zou zien veranderen in de komende weken.

U mag ook andere, voor u belangrijke activiteiten opschrijven.

### Voorbeeld: PSK Activiteitenlijst Chronische lage rugpijn

- in bed liggen
- omdraaien in bed
- opstaan uit bed
- opstaan uit een stoel
- gaan zitten op een stoel
- lang achtereen zitten
- in/uit de auto stappen
- rijden in een auto of bus
- fietsen
- staan
- lang achtereen staan
- licht werk in en om het huis
- zwaar werk in en om het huis
- in huis lopen
- wandelen
- hardlopen
- het dragen van een voorwerp
- tillen
- op bezoek gaan bij familie, vrienden of kennissen
- uitgaan
- seksuele activiteiten
- uitvoeren van werk
- uitvoeren van hobby's
- uitvoeren van huishoudelijk werk
- sporten
- op reis gaan
- andere activiteiten.....

**5 Belangrijkste activiteiten zijn:**

- 1. ....
- 2. ....
- 3. ....
- 4. ....
- 5. ....

**PSK scoreformulier**

Selecteer de 3 belangrijkste activiteiten (moeilijk uitvoerbaar en vaak voorkomend) en rangschik ze naar mate van belangrijkheid:

- 1. ....
  - 2. ....
  - 3. ....
- Extra: .....

**Invulvoorbeeld**

Activiteit: wandelen

Scoort u 0, dan kost het wandelen u geen enkele moeite, scoort u 10 dan is het wandelen onmogelijk voor u

geen enkele moeite                      0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10                      onmogelijk

**Score van de eerste 3 activiteiten**

Activiteit 1: .....

Hoe moeilijk was het voor u in de afgelopen week om deze activiteit uit te voeren?

geen enkele moeite                      0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10                      onmogelijk

Activiteit 2: .....

Hoe moeilijk was het voor u in de afgelopen week om deze activiteit uit te voeren?

geen enkele moeite                      0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10                      onmogelijk

Activiteit 3: .....

Hoe moeilijk was het voor u in de afgelopen week om deze activiteit uit te voeren?

geen enkele moeite                      0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10                      onmogelijk

Naam: .....

Datum: .....

## PSK Activiteitenlijst, Chronische Lage Rugpijn

### *Loopfuncties*

- Lopen, wandelen
- Staan
- Traplopen
- Buitenshuis lopen op effen terrein
- Buitenshuis lopen op oneffen terrein
- Hardlopen

### *Sport / hobby's*

- Fietsen
- Fitness
- Tuinieren

### *Huishouden*

- Strijken
- Ramen wassen
- Bed opmaken
- Stofzuigen
- Het dragen van voorwerpen b.v. boodschappen/wasmand

### *Activiteiten Dagelijks Leven*

- Aan- en uitkleden
- In bed liggen
- Seksuele activiteiten
- Omdraaien in bed
- Opstaan uit bed
- Opstaan uit een stoel
- Gaan zitten in een stoel
- Lang achtereen zitten
- In/uit auto stappen
- Rijden in een auto/bus
- Tillen
- Voorover buigen

### *Andere activiteiten*

- .....
- .....
- .....

## PSK Activiteitenlijst Hartpatiënten

### *Loopfuncties*

- Traplopen
- Lopen, wandelen
- Buitenshuis lopen op effen terrein
- Buitenshuis lopen op oneffen terrein
- Berg op lopen
- Berg af lopen
- Hardlopen, rennen

### *Evenwicht*

- Huppen
- Hurken

### *Sport/hobby's*

- Fietsen
- Conditietraining
- Fitness
- Balsporten
- Tuinieren

### *Huishouden*

- Ramen wassen
- Poetsen
- Bed opmaken
- Vegen
- Stofzuigen
- Tegels afwassen

### *Activiteiten Dagelijks Leven*

- Boodschappen doen
- Liggen
- Bukken
- Tillen

### *Andere activiteiten*

- .....
- .....
- .....

## PSK activiteitenlijst, M. Parkinson

### *Loopfuncties*

- Traplopen
- Lopen, wandelen
- Opstaan
- Buitenshuis lopen op effen terrein
- Buitenshuis lopen op oneffen terrein
- Afwikkelen van de voet
- Bergop lopen
- Bergaf lopen
- Hardlopen

### *Evenwicht*

- Stil staan
- Hurken
- Voorover buigen

### *Sport / hobby's*

- Fietsen
- Conditietraining
- Fitness
- Balsporten
- Tuinieren
- Handwerken
- Lezen
- Knutselen

### *Huishouden*

- Strijken
- Koken
- Poetsen
- Ramen wassen
- Bed opmaken
- Afwassen
- Wassen
- Vegen
- Stofzuigen
- Boodschappen doen

### *Activiteiten Dagelijks Leven*

- Aan- en uitkleden
- Draaien in bed
- Liggen
- Zitten
- Eten / drinken
- Tanden poetsen
- Haren kammen
- Praten
- Slikken

### *Andere activiteiten*

- .....
- .....
- .....

## PSK activiteitenlijst, Claudicatio Intermittens

### *Loopfuncties*

- Traplopen
- Opstaan
- Lopen, wandelen
- Buitenshuis lopen
- Bergop lopen
- Bergaf lopen
- Afwikkelen van de voet
- Hardlopen, rennen

### *Sport/hobby's*

- Fietsen
- Conditietraining
- Fitness
- Tuinieren
- Tennissen
- Voetballen

### *Huishouden*

- Ramen wassen
- Poetsen
- Bed opmaken
- Vegen
- Stofzuigen

### *Activiteiten Dagelijks Leven*

- Boodschappen doen
- Winkelen

### *Andere activiteiten*

- .....
- .....
- .....

## PSK activiteitenlijst, (Chronisch) Enkelletsel

### *Loopfuncties*

- Traplopen
- Opstaan
- Lopen, wandelen
- Buitenshuis lopen op effen terrein
- Buitenshuis lopen op oneffen terrein
- Bergop lopen
- Bergaf lopen
- Afwikkelen van de voet
- Hardlopen, rennen

### *Evenwicht*

- Huppen
- Hurken
- Tenenstand
- Belasting op aangedane zijde

### *Sport/hobby's*

- Fietsen
- Conditietraining
- Fitness
- Tuinieren
- Balsporten

### *Huishouden*

- Poetsen
- Vegen
- Stofzuigen

### *Activiteiten Dagelijks Leven*

- Boodschappen doen

### *Andere activiteiten*

- .....
- .....
- .....