

# Pain Coping Inventory (PCI – S)

1997 F. W. Kraaimaat och A. W.M Evers

**Namn:**

**Kön:** Man/Kvinna

**Födelsedatum:**

**Dagens datum**

**Utbildning:**

**Använder du mediciner mot smärta:** Ja/Nej

## Upplysning:

Människor som lider av smärta, utvecklar olika sätt att hantera den. På följande sidor hittar du ett antal påståenden som beskriver vad du kan göra eller tänka när du har ont.

Vi ber dig att efter varje påstående ange hur ofta du gör som det beskrivna beteendet. Detta gör du genom att ringa in ett av svarsalternativen som anges efter varje påstående.

Här nedan ser du ett exempel på hur du kan svara på ett påstående

### Exempel:

Om du **ibland** tar ett bad eller en dusch när du har ont, ringar du in alternativ 2.

	sällan eller aldrig	ibland	ofta	mycket ofta
Jag tar ett bad eller en dusch	1	2	3	4

På detta vis fyller du i och arbetar dig igenom hela listan, påstående för påstående

Det finns inga svar som är rätt eller fel. Det handlar om vad du själv gör eller känner när du har ont. Självklart är det så att inte alla påståenden stämmer in på dig. Vi vill ändå be dig att fylla i alla påståenden och att arbeta igenom hela listan i lugn och ro.

		Sällan eller aldrig	Ibland	Ofta	Mycket ofta
1	Jag slutar med det jag håller på med.	1	2	3	4
2	Jag fortsätter med det jag håller på med, men med mindre ansträngning.	1	2	3	4
3	Jag fortsätter med det jag håller på med, men i ett lugnare tempo.	1	2	3	4
4	Jag fortsätter med det jag håller på med, men är mindre noggrann.	1	2	3	4
5	Jag begränsar mig till enklare sysslor.	1	2	3	4
6	Jag ser till att jag inte behöver anstränga mig fysiskt.	1	2	3	4
7	Jag vilar mig genom att sätta eller lägga mig ner.	1	2	3	4
8	Jag intar en bekväm kroppsställning.	1	2	3	4
9	Jag tar ett bad eller en dusch.	1	2	3	4
10	Jag ser till att jag inte blir upprörd.	1	2	3	4
11	Jag drar mig tillbaka till en lugnare omgivning.	1	2	3	4
12	Jag ser till att jag inte störs av besvärande ljud.	1	2	3	4
13	Jag ser till att jag inte störs av ljus. (T.ex. genom att sätta på mig ett par solglasögon eller dra för gardinerna).	1	2	3	4
14	Jag tänker på vad jag äter och dricker.	1	2	3	4
15	Jag låtsas att smärtan inte finns.	1	2	3	4
16	Jag låtsas att smärtan inte har med min kropp att göra.	1	2	3	4
17	Jag håller konstant koll på min smärta.	1	2	3	4
18	Jag föreställer mig att smärtan är mindre intensiv än vad den i verkligheten är.	1	2	3	4

		Sällan Eller aldrig	Ibland	Ofta	Mycket ofta
19	Jag tänker på trevliga saker eller händelser.	1	2	3	4
20	Jag distraherar mig genom att ägna mig åt någon fysisk aktivitet (t.ex. promenera, cykla eller simma).	1	2	3	4
21	Jag distraherar mig genom att fokusera på läsning, musik, ett TV-program eller något liknande.	1	2	3	4
22	Jag gör något jag tycker om.	1	2	3	4
23	Jag ger mig själv andra fysiska stimuli (t.ex. genom att knyta mina händer, nypa, trycka eller gnugga där smärtan sitter).	1	2	3	4
24	Jag tänker på allt som inte blir gjort på grund av min smärta.	1	2	3	4
25	Jag börjar grubbla.	1	2	3	4
26	Jag funderar på vad som orsakar smärtan.	1	2	3	4
27	Jag tror att smärtan kommer att bli värre.	1	2	3	4
28	Jag tänker på tillfällena då jag inte hade ont.	1	2	3	4
29	Jag tror att jag blir galen av smärta.	1	2	3	4
30	Jag tänker på att det finns andra som också har det svårt ibland.	1	2	3	4
31	Jag tror att andra inte förstår hur det är att ha så ont.	1	2	3	4
32	Jag drar mig undan.	1	2	3	4
33	Om jag är hemifrån, försöker jag att komma hem så fort som möjligt.	1	2	3	4
34a	Jag har ett eget sätt att minska eller stå ut med smärtan.	1	2	3	4
34b	Ange vilket:				

**Kontrollera att alla påståenden är besvarade**