

Meetinstrument - PSK

Toelichting voor de patiënt

PSK (Patiënt Specifieke Klachten)

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 zijn een aantal voorbeelden van activiteiten en bewegingen onder elkaar gezet. Probeer de activiteiten te herkennen waar u de afgelopen week door uw klachten moeilijkheden mee had. Zet een kruisje bij de 3 belangrijkste activiteiten of bewegingen waar u problemen mee had en die u het liefst zou willen zien veranderen in de komende weken. U mag ook andere, voor u belangrijke – maar hier niet genoemde – activiteiten of bewegingen opschrijven. Voorbeelden van activiteiten/bewegingen die klachten veroorzaak(t)en:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> liggen in bed | <input type="checkbox"/> het dragen van voorwerpen |
| <input type="checkbox"/> omdraaien in bed | <input type="checkbox"/> tillen |
| <input type="checkbox"/> opstaan uit bed | <input type="checkbox"/> bukken |
| <input type="checkbox"/> opstaan uit een stoel | <input type="checkbox"/> trap oplopen |
| <input type="checkbox"/> gaan zitten in een stoel | <input type="checkbox"/> trap aflopen |
| <input type="checkbox"/> lang achtereen zitten | <input type="checkbox"/> op bezoek gaan bij familie, vrienden of kennissen |
| <input type="checkbox"/> in/uit de auto stappen | <input type="checkbox"/> uitgaan |
| <input type="checkbox"/> rijden in auto of bus | <input type="checkbox"/> seksuele activiteiten |
| <input type="checkbox"/> fietsen | <input type="checkbox"/> uitvoeren van werk |
| <input type="checkbox"/> staan | <input type="checkbox"/> uitvoeren van hobby's |
| <input type="checkbox"/> lang achtereen staan | <input type="checkbox"/> uitvoeren van huishoudelijk werk |
| <input type="checkbox"/> licht werk in en om huis | <input type="checkbox"/> sporten |
| <input type="checkbox"/> zwaar werk in en om huis | <input type="checkbox"/> op reis gaan |
| <input type="checkbox"/> in huis lopen | <input type="checkbox"/> andere activiteiten, zoals.... (vul zelf in!) |
| <input type="checkbox"/> wandelen | |
| <input type="checkbox"/> hardlopen | |

Hoe in te vullen?

Schrijf in de vragenlijst de door u geselecteerde 3 belangrijkste activiteiten of bewegingen op die moeilijk uitvoerbaar zijn, vaak (wekelijks) voorkomen en die u het liefst in de komende weken in positieve zin zou zien veranderen. Rangschik ze in volgorde van belangrijkheid. Geef onder elke activiteit aan op de lijn van 0 tot 10 punten hoeveel moeite u met de activiteit heeft gehad in de afgelopen week. Omcirkel het getal dat hier het dichtst bij in de buurt komt.

0 = geen enkele moeite, 10 = onmogelijk

Patiënt Specifieke Klachten

NAAM:

Geb.:

Datum:

Activiteit 1:

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

Activiteit 2:

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

Activiteit 3:

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

PSK Activiteitenlijst Chronische Lage Rugpijn

Loopfuncties

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

Sport / hobby's

- o Fietsen
- o Fitness
- o Tuinieren

Huishouden

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

Activiteiten Dagelijks Leven

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

Andere activiteiten

- o
- o
- o

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
- 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

- 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

-
-
-