

# tpds<sup>®</sup>RISC – R

## Risikoanalyse der Schmerzchronifizierung – Rücken

Nachname : \_\_\_\_\_  
 Vorname: \_\_\_\_\_  
 Geburtsdatum: \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . \_\_\_\_  
 Patientenummer: \_\_\_\_\_

Zunächst möchten wir nun erfahren, welche Gedanken Ihnen im Alltag durch den Sinn gehen, wenn Sie Ihre Schmerzen spüren. Bitte geben Sie für jeden einzelnen Gedanken auf der dazugehörigen Skala an, wie oft er Ihnen in dieser oder einer ähnlichen Form in den vergangenen 14 Tagen durch den Kopf gegangen ist, wenn Sie Ihre Schmerzen bewusst registriert haben.

Machen Sie Ihr Kreuz bitte immer direkt an einer der Zahlen!

*Wenn ich meine Schmerzen registriere, kommt mir dieser Gedanke...*

*nie fast nie selten manchmal oft meistens jedesmal*

- |  |                           |
|--|---------------------------|
| 1. Wichtig ist, dass ich jetzt durchhalte              | ⊙ — ① — ② — ③ — ④ — ⑤ — ⑥ |
| 2. Reiß' Dich zusammen!                                | ⊙ — ① — ② — ③ — ④ — ⑤ — ⑥ |
| 3. Stell' dich nicht so an!                            | ⊙ — ① — ② — ③ — ④ — ⑤ — ⑥ |
| 4. Wichtig ist, dass ich mich jetzt nicht gehen lasse! | ⊙ — ① — ② — ③ — ④ — ⑤ — ⑥ |



Im Folgenden sind eine Reihe von Handlungen und Gedanken aufgeführt, die wir bei uns beobachten können, wenn wir Schmerzen haben. Wie wir uns verhalten hängt oftmals von der Stärke der augenblicklichen Schmerzen ab. Kreuzen Sie bitte auf den Skalen an, wie häufig Sie in den vergangenen 14 Tagen bei Schmerzen eine entsprechende Handlung bei sich beobachten konnten.

*Wenn ich Schmerzen habe ...*

*nie fast nie selten manchmal oft meistens jedesmal*

- |   |                           |
|---|---------------------------|
| 1. ... passe ich auf, mich nicht gehen zu lassen.   | ⊙ — ① — ② — ③ — ④ — ⑤ — ⑥ |
| 2. ... versuche ich, sie nicht zu beachten.   | ⊙ — ① — ② — ③ — ④ — ⑤ — ⑥ |
| 3. ... beiße ich die Zähne zusammen.  | ⊙ — ① — ② — ③ — ④ — ⑤ — ⑥ |
| 4. ... sage ich mir: „Stell' dich nicht so an!“   | ⊙ — ① — ② — ③ — ④ — ⑤ — ⑥ |
| 5. ... halte ich Termine ein, obwohl mir nicht danach zumute ist.   | ⊙ — ① — ② — ③ — ④ — ⑤ — ⑥ |
| 6. ... kann ich trotzdem herzlich lachen.   | ⊙ — ① — ② — ③ — ④ — ⑤ — ⑥ |
| 7. ... sage ich mir: „Dafür ist jetzt keine Zeit.“  | ⊙ — ① — ② — ③ — ④ — ⑤ — ⑥ |
| 8. ... gehe ich mit Humor darüber hinweg.   | ⊙ — ① — ② — ③ — ④ — ⑤ — ⑥ |
| 9. ... lasse ich mich von meiner Familie zu Unternehmungen überreden, obwohl mir nicht danach zumute ist. | ⊙ — ① — ② — ③ — ④ — ⑤ — ⑥ |
| 10. ...setze ich eine Tätigkeit, die ich gerade ausführe, in jedem Fall fort.                             | ⊙ — ① — ② — ③ — ④ — ⑤ — ⑥ |
| 11. ...lenke ich mich zu Hause durch kleine Tätigkeiten ab.   | ⊙ — ① — ② — ③ — ④ — ⑤ — ⑥ |



Im Weiteren geht es nun darum, wie Ihre Stimmung *in der vergangenen Woche* war.

Bitte lesen Sie jeden Abschnitt (A bis U) einzeln durch, und kreuzen Sie den Satz an, der am besten beschreibt, wie Ihre Stimmung in der letzten Woche war. Machen Sie ein Kreuz durch die jeweils davorstehende Zahl.

Manchmal ist keiner der genannten Sätze in der Lage, Ihre Stimmung völlig zutreffend zu beschreiben. Bitte kreuzen Sie dann denjenigen an, der noch am *ehesten* zutrifft.

**A**

- 0 [ ] Ich bin nicht traurig.
- 1 [ ] Ich bin schwermütig *oder* traurig.
- 2 [ ] Ich bin dauernd schwermütig oder traurig und kann aus dieser Stimmung nicht herauskommen.
- 2 [ ] Ich bin so traurig und unglücklich, dass es mich quält.
- 3 [ ] Ich bin so traurig und unglücklich, dass ich es nicht mehr aushalten kann.

**B**

- 0 [ ] Ich sehe nicht besonders ängstlich oder mutlos in die Zukunft.
- 1 [ ] Ich sehe mutlos in die Zukunft.
- 2 [ ] Ich glaube, ich habe nichts mehr zu erwarten.
- 2 [ ] Ich fürchte, ich werde aus meinen Schwierigkeiten nicht mehr herauskommen.
- 3 [ ] Ich glaube, dass meine Zukunft hoffnungslos ist und die Dinge sich nicht zum Besseren wenden können.

**C**

- 0 [ ] Ich fühle mich nicht als Versager.
- 1 [ ] Ich glaube, ich habe öfter versagt als die meisten anderen Menschen.
- 2 [ ] Ich glaube, ich habe im Leben wenig geschafft, was sich gelohnt hätte oder was von Bedeutung ist.
- 2 [ ] Wenn ich auf mein Leben zurückblicke, sehe ich eine Menge Fehlschläge.
- 3 [ ] Ich glaube, ich bin ein völliger Versager (als Vater, Mutter, Ehemann, Ehefrau).

**D**

- 0 [ ] Ich bin nicht unzufrieden.
- 1 [ ] Ich fühle mich meist gelangweilt.
- 1 [ ] Ich kann mich nicht mehr so freuen wie früher.
- 2 [ ] Mich kann nichts mehr befriedigen.
- 3 [ ] Ich bin mit allem unzufrieden

**E**

- 0 [ ] Ich habe keine besonderen Schuldgefühle
- 1 [ ] Ich habe oft ziemliche Schuldgefühle.
- 2 [ ] Ich habe dauernd das Gefühl, schlecht und wertlos zu sein.
- 3 [ ] Ich glaube, dass ich ein sehr schlechter, wertloser Mensch bin.

**F**

- 0 [ ] Ich habe nicht das Gefühl, vom Schicksal gestraft zu sein.
- 1 [ ] Ich habe das Gefühl, dass mir etwas Schlimmes zustoßen könnte.
- 2 [ ] Ich glaube, dass das Schicksal mich straft oder strafen wird.
- 3 [ ] Ich fühle, dass ich solche Schicksalsschläge verdiene.
- 3 [ ] Ich wünsche mir, dass ich bestraft werde.

## G

- 0 [ ] Ich bin mit mir nicht unzufrieden.
- 1 [ ] Ich bin von mir enttäuscht.
- 1 [ ] Ich kann mich selbst nicht leiden.
- 2 [ ] Ich ekele mich vor mir selber.
- 3 [ ] Ich hasse mich.

## H

- 0 [ ] Ich meine nicht, dass ich schlechter bin als sonst irgendjemand.
- 1 [ ] Ich bin sehr kritisch, was meine Fehler oder Schwächen angeht.
- 2 [ ] Ich mache mir Vorwürfe bei allem, was schief geht.
- 3 [ ] Ich glaube, dass ich viele schlimme Fehler habe.

## I

- 0 [ ] Ich käme nicht auf die Idee, mir selbst etwas anzutun.
- 1 [ ] Ich denke manchmal daran, mir etwas anzutun, aber ich brächte es nicht fertig.
- 2 [ ] Ich glaube, es wäre besser, wenn ich tot wäre.
- 2 [ ] Ich habe bestimmte Vorstellungen, wie man Selbstmord verübt.
- 2 [ ] Ich glaube, meine Familie wäre besser dran, wenn ich tot wäre.
- 3 [ ] Ich würde mich umbringen, wenn ich es könnte.

## J

- 0 [ ] Ich weine nicht öfter als früher.
- 1 [ ] Ich weine häufiger als früher.
- 2 [ ] Ich weine jetzt dauernd, ich kann nicht aufhören zu weinen.
- 3 [ ] Früher konnte ich weinen; aber jetzt habe ich keine Tränen mehr, selbst wenn ich weinen möchte.

## K

- 0 [ ] Ich bin nicht reizbarer als früher.
- 1 [ ] Ich werde leichter ungeduldig oder gereizt als früher.
- 2 [ ] Ich bin dauernd gereizt.
- 3 [ ] Was mich sonst geärgert hat, regt mich nun schon nicht mehr auf.

## L

- 0 [ ] Ich habe das Interesse an anderen Menschen nicht verloren.
- 1 [ ] Mich interessieren andere Leute weniger als früher.
- 2 [ ] Ich kümmere mich kaum noch um andere Menschen und kann wenig für sie empfinden.
- 3 [ ] Ich habe mein Interesse an anderen Menschen verloren und kümmere mich nicht mehr um sie.

## M

- 0 [ ] Ich bin so entschlossen wie immer.
- 1 [ ] Ich bin unsicher geworden und versuche Entschlüsse aufzuschieben.
- 2 [ ] Ich kann mich ohne fremde Hilfe zu nichts mehr entscheiden.
- 3 [ ] Ich kann überhaupt keine Entschlüsse mehr fassen.

## N

- 0  Ich finde, dass ich nicht schlechter aussehe, als früher.
- 1  Es bekümmert mich, dass ich alt und unattraktiv aussehe.
- 2  Ich spüre, dass ich mich in meinem Aussehen dauernd ändere und dadurch immer unattraktiver werde.
- 3  Ich glaube, dass ich hässlich oder abstoßend aussehe.

## O

- 0  Ich kann so gut arbeiten wie immer.
- 1  Ich muss mir einen Ruck geben, bevor ich etwas anfangen.
- 1  Ich arbeite nicht mehr so gut wie früher.
- 2  Ich muss mich geradezu zwingen, etwas zu tun.
- 3  Ich kann gar nichts mehr tun.

## P

- 0  Ich schlafe so gut wie immer.
- 1  Ich wache neuerdings morgens unausgeruht auf.
- 2  Ich wache jetzt immer eine bis zwei Stunden früher auf und schlafe nur schlecht wieder ein.

## Q

- 0  Ich ermüde nicht eher als früher.
- 1  Ich bin leichter ermüdet als früher.
- 2  Schon die geringste Anstrengung ermüdet mich.
- 3  Ich bin zu müde, um irgendetwas zu tun.

## R

- 0  Mein Appetit ist nicht schlechter als sonst.
- 1  Mir schmeckt es nicht mehr so wie früher.
- 2  Mein Appetit ist viel schlechter als sonst.
- 3  Ich habe überhaupt keinen Appetit mehr.

## S

- 0  Ich habe in letzter Zeit kaum abgenommen.
- 1  Ich habe mehr als fünf Pfund verloren.
- 2  Ich habe mehr als zehn Pfund verloren.
- 3  Ich habe mehr als fünfzehn Pfund verloren.

## T

- 0  Ich Sorge mich um meine Gesundheit nicht mehr als gewöhnlich.
- 1  Ich Sorge mich um Schmerzen, Magendrücken, Verstopfung oder andere körperliche Beschwerden.
- 2  Ich bin so mit dem beschäftigt, wie es mir geht und was ich fühle, dass ich kaum etwas anderes denken kann.
- 3  Ich bin vollkommen damit beschäftigt zu beobachten, wie ich mich fühle.

## U

- 0  Ich kann in letzter Zeit keine Veränderung in meinem sexuellen Interesse feststellen.
- 1  Ich habe weniger sexuelles Verlangen als früher.
- 2  Ich habe kaum noch sexuelles Verlangen.
- 3  Ich habe gar kein Verlangen mehr nach sexueller Betätigung.

