

<i>Schone pijn</i>			<i>Vuile pijn</i>	
Situatie waarin pijn ontstond	De pijn objectief beschreven	Cijfer pijn	Beschrijf je gedachten, emoties en gedrag die je tijdens de pijn had en waardoor je leed toenam	Cijfer leed
Tijdens bezoeken: na lang zitten meer pijn krijgen	Zeurende pijn en stijf gevoel in mijn onderrug die naar mijn heup trekt	6	Denken: daar heb je de rotpijn weer. Het verpest mijn visite. Emotie: boosheid en verdriet. Gedrag: trek me terug uit het gesprek.	8