

Auswertung Chronic Pain Acceptance Questionnaire – Deutsch (CPAQ-D)

09.03.2022

| | | |
|----------------------------------|------------------|-----------|
| CPAQ-AE (Aktivitätsbereitschaft) | 0 bis 66 | 28 |
| CPAQ-PW (Schmerzbereitschaft) | 0 bis 54 | 33 |
| CPAQ-D | 0 bis 120 | 61 |

0 nie, 1 fast nie, 2 selten, 3 manchmal, 4 häufig, 5 fast immer, 5 immer

Im folgenden finden Sie eine Liste mit Feststellungen zu chronischen Schmerzen. Bitte lesen Sie sich jeden Satz durch und wählen Sie aus den sieben möglichen Antworten diejenige aus, die am besten angibt, in welchem Ausmaß Sie der Aussage zustimmen. Bitte kreuzen Sie bei jeder Feststellung die für Sie zutreffende Antwort an.

Ich stimme zu...

| | |
|--|------------|
| Ich komme mit meinen täglichen Aufgaben klar, egal wie stark meine Schmerzen sind. | selten |
| Mein Leben verläuft gut, auch wenn ich an chronischen Schmerzen leide. | häufig |
| Es ist in Ordnung Schmerzen zu erleben. | häufig |
| Ich würde liebend gerne Dinge, die mir wichtig sind, opfern, wenn ich dann meine Schmerzen besser kontrollieren könnte. | manchmal |
| Es ist für mich nicht notwendig, meine Schmerzen im Griff zu haben, um mein Leben gut bewältigen zu können. | nie |
| Auch wenn es Veränderungen gegeben hat, führe ich trotz meiner chronischen Schmerzen ein normales Leben. | fast nie |
| Ich muss mich darauf konzentrieren, meine Schmerzen los zu werden. | häufig |
| Es gibt viele Aktivitäten, denen ich nachgehe, wenn ich Schmerzen habe. | fast immer |
| Obwohl ich an chronischen Schmerzen leide, führe ich ein erfülltes Leben. | selten |
| Meine anderen Lebensziele sind mir alle wichtiger als die Kontrolle meiner Schmerzen. | nie |
| Bevor ich wichtige Veränderungen in meinem Leben vornehmen kann, müssen sich meine Gedanken und Gefühle dem Schmerz gegenüber verändern. | häufig |
| Trotz der Schmerzen verfolge ich inzwischen einen bestimmten Lebensweg. | häufig |
| Immer, wenn ich etwas mache, hat die Kontrolle meiner Schmerzen erste Priorität. | nie |
| Bevor ich irgendwelche ernsthaften Pläne schmieden kann, muss ich zunächst etwas Kontrolle über meine Schmerzen gewinnen. | nie |
| Auch wenn meine Schmerzen stärker werden, kann ich meinen Verpflichtungen immer noch nachkommen. | fast nie |
| Ich würde mein Leben besser im Griff haben, wenn ich meine negativen Gedanken in Bezug auf die Schmerzen besser kontrollieren könnte. | häufig |

Ich stimme zu...

| | |
|--|------------|
| Ich vermeide es, mich in Situationen zu bringen, in denen meine Schmerzen schlimmer werden könnten. | nie |
| Meine Sorgen und Ängste darüber, was der Schmerz mit mir machen könnte, stimmen. | selten |
| Es ist eine Erleichterung zu erkennen, dass ich an meinen Schmerzen nichts verändern muss, um mit meinem Leben klar zu kommen. | fast immer |
| Wenn ich Schmerzen habe, kostet es mich große Überwindung etwas zu machen. | häufig |