

CPAQ

Nedan finner du ett antal påståenden. Skatta hur sant varje påstående är för dig genom att ringa in en siffra. Använd skalan nedan för att göra dina val.

Exempel: Om du anser att ett påstående är "alltid sant" ringar du in siffran sex.

0	1	2	3	4	5	6
Aldrig	Mycket	Sällan	Sant	Ofta	Nästan	Alltid
sant	sällan	sant	ibland	sant	alltid	sant
	sant				sant	

1. Jag fortsätter att leva som vanligt oavsett hur mycket smärta jag har.	0	1	2	3	4	5	6
2. Mitt liv fungerar bra även fast jag har kronisk smärta.	0	1	2	3	4	5	6
3. Det är OK att uppleva smärta.	0	1	2	3	4	5	6
4. Jag skulle gärna avstå ifrån viktiga saker i mitt liv för att kunna kontrollera min smärta bättre.	0	1	2	3	4	5	6
5. Det är inte nödvändigt för mig att kontrollera min smärta för att kunna hantera mitt liv bra.	0	1	2	3	4	5	6
6. Även om saker har förändrats lever jag ett normalt liv trots min kroniska smärta.	0	1	2	3	4	5	6
7. Jag måste fokusera på att bli av med min smärta.	0	1	2	3	4	5	6
8. Det finns många aktiviteter som jag gör när jag känner smärta.	0	1	2	3	4	5	6
9. Jag lever ett fullvärdigt liv trots att jag har kronisk smärta.	0	1	2	3	4	5	6

10. Att kontrollera smärtan är mindre viktigt än andra mål i mitt liv.	0	1	2	3	4	5	6
--	---	---	---	---	---	---	---

0	1	2	3	4	5	6
Aldrig sant	Mycket sällan sant	Sällan sant	Sant ibland	Ofta sant	Nästan alltid sant	Alltid sant

11. Mina tankar och känslor om smärtan måste förändras innan jag kan gå vidare med mitt liv.	0	1	2	3	4	5	6
12. Trots smärtan lever jag mitt liv som planerat.	0	1	2	3	4	5	6
13. Att hålla min smärta under kontroll har högsta prioritet när jag gör något.	0	1	2	3	4	5	6
14. Innan jag kan göra upp några bestämda planer måste jag få viss kontroll över min smärta.	0	1	2	3	4	5	6
15. När min smärta ökar kan jag fortfarande sköta det jag har ansvar för.	0	1	2	3	4	5	6
16. Om jag kan kontrollera mina negativa tankar kring smärtan får jag bättre kontroll över mitt liv.	0	1	2	3	4	5	6
17. Jag undviker att sätta mig i situationer där smärtan skulle kunna öka.	0	1	2	3	4	5	6
18. Min oro och rädsla över vad smärtan kan göra mig är sann.	0	1	2	3	4	5	6
19. Det är en lättnad att inse att jag inte behöver förändra min smärta för att gå vidare med mitt liv.	0	1	2	3	4	5	6

20. Jag måste kämpa för att göra saker när jag har smärta.	0	1	2	3	4	5	6
--	---	---	---	---	---	---	---