

## Zwangerschaps-gerelateerde Bekkenpijn Index (ZBPI)

Hartelijk dank voor het willen invullen van deze vragenlijst. U zult er ongeveer 5-10 minuten mee bezig zijn.

### ZBPI

Deze vragenlijst is bedoeld om een goede inschatting te kunnen maken van de mate van uw bekkenklachten. We hebben de vragen ingedeeld in vier domeinen: bekkenpijn (gebied), bekkenpijn in dagelijkse activiteiten, participatie-problemen (deelname aan het maatschappelijk leven), en sociale en emotionele factoren (impact van bekkenklachten). Vult u steeds het antwoord in dat het eerst in u opkomt en ga dan door naar de volgende vraag.

## Bekkenpijn

Bekkenpijn kan zich in het bekken bevinden, bij het schaambot en aan de achterzijde van het bekken. Kunt u aangeven waar u last hebt?



Kijkt u goed naar de foto's hierboven. Bij welke letter(s) voelt u uw pijn wanneer u pijn heeft?

### 1. Bij welke letter(s) voelt u pijn?

	hier heb ik meestal pijn	hier heb ik soms pijn	nooit pijnlijk
A	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
B	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
C	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Mogelijk hebt u ook nog ergens anders pijn. Zo ja, wilt u dat hieronder invullen?

Bekkenklachten kunnen dagelijkse bewegingen, houdingen en activiteiten beïnvloeden.

2. Hoe veel bekkenpijn hebt u gemiddeld *de laatste dagen*?

	Geen (0)	Licht (1-3)	Matig (4-7)	Ernstig (8-10)
op schaal van 0-10	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3. Hoe vaak had u in de afgelopen week bekkenpijn?

	Niet	Op 1-2 dagen	Op 3-6 dagen	Elke dag
in de ochtend	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
in de avond	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. En gemiddeld op een dag?

	Tot 5 keer per dag (soms)	6-10 keer per dag (regelmatig)	Meer dan 10 keer per dag (vaak)	Continu
Bekkenpijn	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Hoe denkt (vindt) u dat u de volgende activiteit kan doen *vandaag*?

	Makkelijk	Niet zo makkelijk	Moelijk	Onmogelijk
Langer dan een uur staan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Langer dan een uur lopen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Huishoudelijke activiteiten uitvoeren	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opstaan / gaan zitten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Omdraaien in bed	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Even snel' iets gaan pakken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
U zelf verzorgen (wassen/aankleden)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De komende nacht niet wakker worden van de bekkenpijn	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Participatieproblemen

Participatie betekent deel kunnen nemen aan maatschappelijk leven. Bekkenpijn kan een oorzaak zijn van werkverzuim en verminderen van sport en beweging.

Hoe is uw situatie?

### 6. Door mijn bekkenklacht:

	Nooit waar / Niet van toepassing	Soms waar	Vaak waar	Altijd waar
Werk ik (buiten vrije dagen om) minder uren dan gepland was (als vrijwilliger, student, zelfstandige of in loondienst)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wordt de uitvoering van mijn werk gehinderd (ik werk als vrijwilliger, zelfstandige of in loondienst)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Is het voor mij moeilijk om op mijn werkplek te komen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Heb ik moeite met reizen (auto/trein)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Heb ik moeite met bewegen bij (zwangeren)gym/yoga/medische fitness	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kan ik niet de sport uitvoeren die ik graag wil beoefenen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Sociale en emotionele factoren

Bekkenpijn kan emotionele impact op u hebben en uw werk, gezinsleven of relaties storen.

Beantwoordt u de volgende stellingen zoals u dat voelt:

## 7. Mijn bekkenklacht:

	Nooit waar	Soms waar	Vaak waar	Altijd waar
Maakt mij chagrijnig/ snel geïrriteerd/verdrietig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Frustreert mij omdat ik niet kan doen wat ik zou willen doen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Geeft mij zorgen over de toekomst	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Maakt mij mentaal moe, ik kan niet meer goed nadenken of iets verzinnen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Brengt mijn gevoel van controle in de war, maakt me onzeker	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Geeft mij angst om te bewegen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Maakt mij verdrietig omdat mijn lichaam me in de steek laat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Brengt negatieve (seksuele) herinneringen naar boven	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Maakt mijn wereld klein, ik trek me terug	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wordt niet begrepen door mijn partner	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wordt niet begrepen door mijn familie of vrienden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wordt niet begrepen door mijn (ex-) collega's	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>