

Inventario del vissuto del dolore cronico

Questo questionario esplorativo descrive il modo in cui una persona vive con un dolore cronico, qualunque ne sia la causa: le ripercussioni sulle attività, sull'umore e sul sonno, la sensazione di non essere creduti dalle persone vicine o dai curanti, e il rapporto con il dolore (catastrofizzazione, paura ed evitamento del movimento, lotta per eliminarlo). Basato sul modello paura-evitamento e sugli approcci centrati sull'accettazione, individua ciò che mantiene la disabilità e la sofferenza e aiuta a scegliere gli obiettivi di un percorso psicologico a complemento delle cure mediche.

Numero di domande	28 domande
Durata stimata	7 minuti
Lingua	Italiano
Nome originale	Chronic Pain Experience Inventory
Destinatari	Adulti
Categoria	Generale

Anteprima delle 28 domande

Nell'ultimo mese, con quale frequenza Le è capitato?

Il dolore mi rallenta nelle attività quotidiane (faccende di casa, spesa, igiene personale).

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Nell'ultimo mese, con quale frequenza Le è capitato?

I miei pensieri girano intorno al dolore.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Nell'ultimo mese, con quale frequenza Le è capitato?

Evito alcuni gesti o movimenti per paura che il dolore aumenti.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Nell'ultimo mese, con quale frequenza Le è capitato?

Il dolore mi scoraggia.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Nell'ultimo mese, con quale frequenza Le è capitato?

Il dolore mi sveglia di notte.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Somministra i tuoi questionari online

Invia un link al tuo paziente: risponde dal telefono o dal computer e ricevi i risultati con i punteggi via email.

Vedi il questionario su mentaal.org ›

Scoring e interpretazione

Scoring

Ogni affermazione riceve un punteggio da 0 (mai) a 4 (molto spesso) in base alla sua frequenza nell'ultimo mese. Ogni area comprende 4 affermazioni distribuite nel questionario, per un punteggio da 0 a 16.

Lettura del profilo

Non c'è un punteggio totale: le aree sono ordinate dalla più alla meno marcata, ciascuna con la sua descrizione e i punti da esplorare nel colloquio. Catastrofizzazione, paura ed evitamento del movimento e lotta contro il dolore descrivono il rapporto con il dolore, obiettivo diretto della terapia cognitivo-comportamentale e dell'Acceptance and Commitment Therapy (ACT); le altre aree descrivono le sue ripercussioni e il modo in cui le persone vicine e i curanti vi rispondono. Nel modello paura-evitamento, la catastrofizzazione e la paura del movimento pesano spesso sulla disabilità più dell'intensità del dolore: restano obiettivi di lavoro anche quando il dolore persiste.

Avvertenze

Il questionario non misura l'intensità del dolore e non esplora né l'uso di analgesici, in particolare di oppioidi, né i pensieri suicidari, più frequenti in caso di dolore cronico: questi aspetti vanno affrontati nel colloquio, soprattutto quando l'umore e la catastrofizzazione sono marcati.

Limiti

Questo questionario esplorativo non è stato sottoposto a validazione psicometrica e non prevede cut-off. È un supporto al colloquio clinico e non formula diagnosi.

Esempio di scoring

Scoring

Sonno e stanchezza — 13 / 16

Notti disturbate dal dolore e stanchezza durante il giorno, che si aggravano a vicenda.

Da esplorare: i risvegli dovuti al dolore, la stanchezza durante il giorno, gli effetti delle terapie, il legame tra una notte difficile e il dolore del giorno dopo.

Per approfondire: Inventario delle difficoltà di sonno, ISI.

Catastrofizzazione 11 / 16

Pensieri che amplificano il dolore e la sua minaccia: ruminazione, scenari catastrofici, senso di impotenza.

Da esplorare: ciò che la persona si dice quando il dolore aumenta, ciò che teme per il futuro, ciò che a volte le dà un po' di controllo sul dolore.

Per approfondire: PCS.

Relazioni e cure 10 / 16

Sensazione di non essere creduti o capiti dalle persone vicine e dai curanti, dolore nascosto, solitudine di fronte al dolore.

Da esplorare: le persone che dubitano del dolore o lo minimizzano, il percorso di cura e le sue delusioni, il riconoscimento sul lavoro, i sostegni disponibili.

Ripercussioni sulle attività 8 / 16

Attività rallentate, interrotte o abbandonate a causa del dolore: faccende quotidiane, lavoro, tempo libero, uscite.

Da esplorare: le attività abbandonate e quelle ancora possibili, la situazione lavorativa e le assenze per malattia, ciò che manca di più alla persona.

Per approfondire: PDI (disabilità legata al dolore).

Umore e irritabilità 8 / 16

Scoraggiamento, tristezza, rabbia e irritabilità legati al dolore e a ciò che esso impedisce di vivere.

Da esplorare: l'umore nel corso delle giornate, le perdite legate al dolore (lavoro, ruoli, progetti), la rabbia e i suoi bersagli, una depressione associata.

Per approfondire: HADS, Inventario dell'umore depresso.

Lotta contro il dolore 8 / 16

Sforzi per eliminare o controllare il dolore a scapito di ciò che conta: ricerca di una soluzione, vita messa in attesa, rifiuto, eccessi seguiti da interruzioni forzate.

Da esplorare: le terapie e le visite tentate, ciò che la persona aspetta per riprendere la propria vita, l'alternanza tra giornate troppo piene e riposo forzato, ciò che conta per lei nonostante il dolore.

Paura ed evitamento del movimento 1 / 16

Paura che muoversi o fare uno sforzo aggravi il dolore o danneggi il corpo, con l'evitamento e la sorveglianza che ne derivano.

Da esplorare: i gesti e le attività evitati, ciò che la persona teme possa succedere, ciò che i curanti le hanno detto sul movimento, la possibilità di una ripresa graduale.

Per approfondire: FABQ.

Al momento non sono stati stabiliti cut-off clinici o psicometrici validati per questo test. I risultati vanno quindi considerati come indicatori esplorativi, utili a supportare il colloquio clinico, e non come elementi diagnostici.

Sei psicologo/a?

Con Mentaal hai a disposizione informazioni preziose per accompagnare i tuoi pazienti.

- Test standardizzati
- Scoring automatico
- Risultati ricevuti via email

Prova gratis

Vedi tutti i questionari

★★★★★

“Valutazioni affidabili e pertinenti per comprendere meglio lo stato psicologico dei miei pazienti”

 Marco R. - Psicologo del lavoro