

Pijn meten

Waarom en hoe?

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

informatie

Inleiding

U bent opgenomen in het Albert Schweitzer ziekenhuis of wordt binnenkort opgenomen.

Ziektes en/of behandelingen kunnen pijn veroorzaken. Als dat ook bij u zo is, doen wij ons best om die pijn zo veel mogelijk te verminderen.

In deze folder leest u:

- Waarom het belangrijk is om pijn goed onder controle te houden.
- Hoe wij uw pijn meten.
- Wat u zelf kunt doen om aan te geven of u pijn heeft.



Waarom?

Wij meten en registreren regelmatig uw pijn. Zo weten uw arts en verpleegkundige precies hoe veel u pijn heeft en of deze verandert. We stemmen uw behandeling daar op af.

Het is belangrijk dat u niet te veel pijn heeft en dat deze onder controle is. *Als u pijn heeft, denk dan niet “het gaat wel” of “ik moet flink zijn”, als het eigenlijk niet zonder pijnstillers uit te houden is.*

Pijn belemmert namelijk uw herstel.

- Kunt u door de pijn niet goed doorademen of hoesten? Dan wordt bijvoorbeeld de kans op een longontsteking groter.
- Kunt u door de pijn niet goed staan, zitten en/of lopen? Dan moet u mogelijk langer in het ziekenhuis blijven.
- Kunt u uzelf niet goed verzorgen? Dan zult u thuis hulp nodig hebben bij bijvoorbeeld het douchen of bij het huishouden.

- Kunt u door de pijn niet goed slapen? Dan bent u snel vermoeid en heeft uw lichaam onvoldoende energie om aan het herstel te werken.
- Heeft u door de pijn minder eetlust? Dan krijgt u wellicht minder voedingsstoffen binnen.

Daarnaast zoekt u (vaak onbewust) door de pijn naar een houding die de pijnlijke plek zoveel mogelijk ontziet. Maar hierdoor kan juist overbelasting en nieuwe pijn op een andere plek ontstaan.

Hoe?

Voor het meten van pijn gaan we uit van hoe ú de pijn ervaart. Alleen u kunt ons vertellen óf u pijn heeft en hoe erg die pijn is. De verpleegkundige vraagt u regelmatig naar de pijn. Geef dit zelf ook actief aan.

De pijn geeft u aan met een cijfer op een schaal van nul tot tien. Onderstaand schema geeft u een richting bij het bepalen van het cijfer.

0	<i>Absoluut geen pijn</i>
1	Iets gevoelig, geen beperkingen in de activiteiten
2	Gevoelig, lichte beperking in de activiteiten
3	Toch wel pijnlijk, maar geen pijnstillers nodig
4	Matig pijnlijk, ook in rust
5	Pijnlijk, maar ik slaap 's nachts wel door
6	Pijnlijk, ik lig vaak wakker van de pijn
7	Erg pijnlijk, ik slaap helemaal niet
8	Erg pijnlijk, ik kan aan niets anders meer denken
9	Zeer veel pijn
10	<i>Onhoudbare pijn</i>

Belangrijk

- **U kunt nooit een verkeerd cijfer geven.** Het gaat immers om de pijn die ú voelt en niet om hoe iemand anders dit zou ervaren.
- Als de pijn licht of matig is als u stilligt, beoordeel dan ook hoe het is als u zich beweegt, diep doorademt of hoest. De verpleegkundige zal hier ook naar vragen.
- Als u op meerdere plaatsen pijn heeft, ga dan uit van de pijn die u als ergste ervaart. Vertel wel aan de verpleegkundige waar u nog meer pijn heeft!
- Heeft u alleen op specifieke momenten pijn, bijvoorbeeld bij het bewegen of bij het plassen? Dan geeft u het cijfer voor de pijn op dát moment. Vertel wel aan de verpleegkundige dat het cijfer alleen voor dat specifieke moment geldt.
- **Een score boven 4** geeft pijn aan die u zonder pijnmedicatie niet kunt uithouden. Een score van 5 en hoger is dus pijn waar u een pijnstiller voor wilt krijgen.

Als u veel pijn heeft of vragen over de behandeling van uw pijn, hoeft u uiteraard niet te wachten tot de verpleegkundige bij u langskomt. Bespreek gerust tussendoor uw pijn met de verpleegkundige.

De behandeling van pijn

Met medicijnen

De arts schrijft in uw medisch dossier wat het behandelplan tegen uw pijn is. De arts of de verpleegkundige bespreekt dit met u. Het is erg belangrijk dat u de voorgeschreven pijnstillers op de afgesproken tijden inneemt. Als u te lang wacht, wordt het moeilijker om uw pijn onder controle te krijgen en te houden.

Zonder medicijnen

Naast het behandelen met medicijnen, zijn er ook andere (aanvullende) manieren die pijn kunnen verminderen:

- Het doen van ontspanningsoefeningen.
- Een warme kruik of koud kompres leggen op de pijnlijke plek.
- Afleiding zoeken, bijvoorbeeld door naar muziek te luisteren.
- Massage.

U kunt dit bespreken met de verpleegkundige.

Geef hier uw mening over deze folder: www.asz.nl/foldertest/

Albert Schweitzer ziekenhuis
augustus 2019
pavo 1268