

# Pijn meten

Waarom en hoe?

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op [www.asz.nl/brmo](http://www.asz.nl/brmo).

**albert  
schweitzer**



# 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 daarop 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.
- **Allergieën:** Geef het aan als u niet tegen bepaalde pijnstillers kunt (vervelende bijwerkingen ervaart) of allergisch bent.

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.

U kunt dit bespreken met de verpleegkundige.

Geef hier uw mening over deze folder: [www.asz.nl/foldertest/](http://www.asz.nl/foldertest/)



Albert Schweitzer ziekenhuis  
mei 2023  
pavo 1268