

# Pijndagboek

## Polikliniek Pijnbehandeling

### Toelichting bij het gebruik van het pijndagboek

In dit pijndagboek geeft u gedurende 1 à 2 weken aan hoe erg uw pijn is. Op een schaal die loopt van 0 tot 10 scoort u drie keer per dag hoeveel pijn u ervaart. 0 staat voor géén pijn en 10 voor de ergste pijn die u u kunt voorstellen. Hoe erger u uw pijn voelt, hoe hoger het cijfer is dat u invult.

Een richtlijn hierbij is dat u een 5 of hoger scoort, wanneer de pijn u in uw dagelijks functioneren echt belemmert. Wanneer u bijvoorbeeld 4 scoort, dan is de pijn wel goed voelbaar, maar kunt u toch gewoon doorgaan met uw bezigheden.

0	1	2	3	4	<b>5</b>	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	----------	---	---	---	---	----

geen  
pijn

ergst  
denkbare pijn

Noteer steeds de datum van elke dag dat u het pijndagboek invult.

Om 9.00 's ochtends vult u in hoe erg uw pijn op dat moment is. Hetzelfde doet u om 15.00 's middags en om 21.00 uur 's avonds. Per dag noteert u ook welke pijnstillers u eventueel genomen hebt en hoeveel. Onder de balkjes is nog ruimte voor het noteren van opmerkingen rondom uw pijn.

Op de laatste pagina vindt u de afspraken over uw medicijnen.

Datum: .....

**9.00 uur 's ochtends**

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Geen  
pijn

Ergst  
denkbare pijn

.....

**15.00 's middags**

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Geen  
pijn

Ergst  
denkbare pijn

.....

**21.00 uur 's avonds**

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Geen  
pijn

Ergst  
denkbare pijn

.....

**Vandaag gebruikte pijnstillers**

Tijdstip	Naam pijnstiller	Hoeveelheid



## **Belangrijke Telefoonnummers**

<b>ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis):</b>	<b>(013) 221 00 00</b>
<b>Polikliniek Anesthesiologie:</b>	<b>(013) 221 00 10</b>
<b>Pijncentrum:</b>	<b>(013) 221 04 10</b>

Pijncentrum, 41.420 12-18

Copyright® ETZ  
Afdeling Communicatie  
Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend.