

Het meten van pijn

Inhoudsopgave

Klik op het onderwerp om verder te lezen.

Het belang van een goede pijnstilling	1
Pijn inschatten	1
Het pijnlatje	1
Wisseling van pijn	2
Pijnbehandeling	2
Tot slot	2
Belangrijke telefoonnummers	2

Het ETZ vindt het belangrijk een goede pijnbestrijding toe te passen. Er wordt daarom voor u een plan opgesteld om uw pijn te behandelen. Omdat veel mensen het moeilijk vinden om anderen uit te leggen hoeveel pijn ze hebben, wordt in deze folder uitgelegd hoe u uw pijn gemakkelijk kunt aangeven.

Het belang van een goede pijnstilling

Een goede pijnstilling is van groot belang. Naast de pijn op zich, kan pijn ook andere klachten met zich meebrengen, zoals verminderde eetlust, vermoeidheid, een gevoel van onmacht en angst, slapeloosheid, concentratieverlies en/of een slecht humeur. Pijn kan een verregaande invloed hebben op uw levenskwaliteit.

Pijn inschatten

Pijn inschatten is moeilijk. Mensen verschillen in hun pijnbeleving en drukken dit bovendien allemaal anders uit. Op basis van uw ziekte is ook de hoeveelheid pijn die u zult ervaren, niet te voorspellen.

Het pijnlatje

Een thermometer is een betrouwbaar instrument om vast te stellen of u koorts heeft. Een dergelijk instrument om pijn te meten, bestaat niet. U bent de enige die kan vertellen of u pijn heeft en hoe erg die pijn is. Een ander kan uw pijn niet voelen.

Vier keer per dag komt een verpleegkundige vragen of u uw (eventuele) pijn kunt aangeven door een lijn op het pijnlatje te verschuiven. Helemaal links (cijfer 0) betekent geen pijn en helemaal naar rechts (cijfer 10) is de ergste pijn die u kunt voorstellen. Tot cijfer 4 is acceptabele pijn. Bij cijfer 4 of hoger wordt er extra pijnmedicatie gegeven.

U kunt nooit een verkeerde score geven. Het gaat immers om de pijn die u ervaart en pijn is een persoonlijke ervaring. Bij het geven van een score kan het helpen terug te denken aan pijn waar u eerder last van heeft gehad en deze 'oude pijn' te vergelijken met uw huidige pijn.

Wisseling van pijn

Wanneer u op meerdere plaatsen pijn heeft, kunt u het beste uitgaan van de pijn die u het ergste ervaart.

Sommige mensen hebben alleen pijn op bepaalde momenten, bijvoorbeeld bij het bewegen of bij het plassen. In dat geval kunt u dit vertellen aan de verpleegkundige en een score geven voor dat bewuste pijnmoment.

Pijnbehandeling

Het meten van pijn helpt om de juiste pijnmedicatie en de juiste dosering ervan te kiezen. De door u aangegeven pijnscore wordt door de verpleegkundige besproken met uw behandelend arts. Deze kan de pijnbehandeling, indien nodig, aanpassen.

Tot slot

U kunt altijd uw pijn met de verpleging of de arts bespreken. U hoeft hiervoor niet te wachten tot een verpleegkundige langskomt voor het meten van de pijn.

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, kunt u deze gerust stellen aan de verpleegkundige van de afdeling.

Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis):

(013) 221 00 00

Algemeen, 43.553 01-19

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