

Pijn meten

In het ETZ vinden we het belangrijk om goede pijnbestrijding toe te passen. Daarom stellen we voor u een plan op om uw pijn goed te kunnen behandelen. Pijn inschatten is moeilijk. Mensen verschillen in hun pijnbeleving en drukken dit allemaal anders uit. Op basis van uw ziekte is ook de hoeveelheid pijn die u zult ervaren niet te voorspellen. Veel mensen vinden het moeilijk om anderen uit te leggen hoeveel pijn zij hebben. Dit is heel begrijpelijk, een ander kan immers uw pijn niet voelen. In deze folder leest u hoe u met een score pijn kunt aangeven.

Om een goed plan te kunnen opstellen is het belangrijk om inzicht te krijgen in de mate waarin u pijn ervaart. Daarom wordt bij u de pijnscore gemeten. Dit betekent dat aan u op de verpleegafdeling tijdens de opname één tot drie keer per dag gevraagd wordt aan te geven in welke mate u pijn ervaart.

Het belang van 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.

Na een operatie is pijnstilling belangrijk omdat:

- Uit onderzoek is gebleken dat hartfrequentie, ademhaling, bloeddruk en het functioneren van de patiënt duidelijk veranderen bij het optreden van ernstige pijn als gevolg van een operatie.
- Voordelen van een goede pijnstilling na de operatie zijn dan ook dat de patiënt voor zijn/haar doen een normale hartslag en bloeddruk heeft, beter door kan ademen, ophoesten en bewegen.
- Van goede pijnstilling is aangetoond dat het leidt tot een grotere tevredenheid bij patiënten, een sneller herstel, minder complicaties en een kortere opnameduur.

De pijnscore

Een aantal keer per dag komt een verpleegkundige vragen of u uw (eventuele) pijn kunt aangeven op de pijnkaart die bij uw bed hangt. Helemaal bovenaan de pijnkaart betekent geen pijn en helemaal onderaan is de ergste pijn die u zich kunt voorstellen. Rechts naast de Smileys staan de pijncijfers. Het pijncijfer dat u aangeeft wordt geregistreerd. Het kan ook zijn dat de verpleegkundige u vraagt een cijfer aan de pijn te geven. 0 is geen pijn en 10 is de meest denkbare pijn. Rond een 4 is de pijn acceptabel. 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 in pijn

Wanneer u op meer 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 te kiezen. De door u aangegeven pijnscore wordt door de verpleegkundige besproken met uw behandelend arts. Deze kan de pijnbehandeling, indien nodig, aanpassen.

In het ETZ wordt bij operaties pijnmedicatie afgesproken door de anesthesioloog. De dosis en soort pijnmedicatie die wordt voorgeschreven, is afhankelijk van de aard van de ingreep. De door u aangegeven pijnscore wordt door de verpleegkundige besproken met de behandelend specialist en deze zal aan de hand van de door u gegeven pijnscore de pijn medicatie zo nodig wijzigen.

Vragen?

U kunt altijd uw pijn bespreken met de arts of verpleegkundige. U hoeft niet te wachten tot een verpleegkundige bij u langskomt om uw pijncijfer te vragen. Heeft u over het geven van een pijncijfer nog vragen, stel die dan gerust.

Tot slot

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, kunt u het beste contact opnemen met de afdeling waar u onder behandeling bent.



BUITENGEWOON

PIJNKAART VOOR PATIENTEN





BUITENGEWOON

RAMSAY SCORE WERKWIJZE

- 1** Patiënt is wakker, geagiteerd, angstig, rusteloos
- 2** Patiënt is wakker, coöperatief, georiënteerd, rustig
- 3** Patiënt is wakker, voert alleen opdracht uit
- 4** Patiënt slaapt, snelle reactie op prikkel, luid aanspreken, aantikken
- 5** Patiënt slaapt, trage, slome reactie op prikkel
- 6** Patiënt slaapt, geen reactie op prikkel, niet wekbaar