

Het meten van pijn



Beter voor elkaar

In het Ikazia Ziekenhuis worden op verpleegafdelingen metingen van pijn geregistreerd. Via deze folder willen wij u enige uitleg geven.

Algemeen

Op de verpleegafdelingen wordt bij patiënten pijn gemeten en geregistreerd.

Dit wordt gedaan om een beter inzicht te krijgen in de mate waarin patiënten pijn ervaren.

Ook kan het helpen om de pijnbestrijding zo goed mogelijk af te stemmen op de pijnklachten van patiënten. Dat betekent dat aan patiënten op de verpleegafdelingen drie maal per dag gevraagd wordt een cijfer toe te kennen aan de mate waarin zij pijn beleven.

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. Veel patiënten vinden het moeilijk om aan anderen uit te leggen hoeveel pijn zij hebben. Dat is heel begrijpelijk, immers een ander kan uw pijn niet voelen. Het geven van een cijfer kan daarbij helpen. In deze folder leest u hoe u pijn een cijfer kunt geven.

Het pijncijfer

Drie maal per dag vraagt een verpleegkundige of u uw (eventuele) pijn een cijfer tussen de 0 en de 10 wilt geven.

0 betekent geen pijn en 10 is de ergste pijn die u zich voor kunt stellen.

Het cijfer dat u geeft aan uw pijn kan heel verschillend zijn met andere patiënten. Tussen het getal 0 en 10 zijn diverse pijncijfers aan te geven.

Als u bijvoorbeeld denkt dat uw pijn een 5 is, dan geeft u een 5, ook al denkt u dat een ander daar misschien een 3 of een 7 voor zou geven.

U kunt nooit een verkeerd cijfer geven.

Het gaat immers om de pijn die u ervaart, pijn is een persoonlijke ervaring.

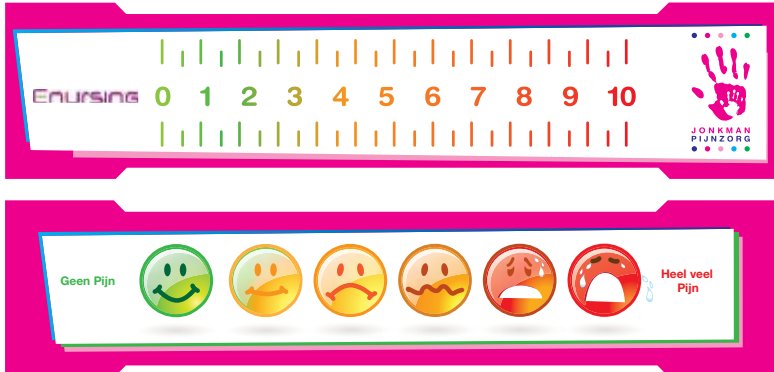
Het geven van een pijncijfer

Bij het geven van een pijncijfer kan het helpen om terug te denken aan een pijn waar u eerder last van hebt gehad. Deze "oude pijn" kunt u vergelijken met uw huidige pijn. Het onderstaand overzicht biedt u een hulpmiddel om een cijfer voor u pijn te geven:

- Heeft u geen pijn, dan geeft u dit aan met een 0
- Heeft u weinig pijn, dan geeft u een cijfer van 1 tot en met 4
- Heeft u veel pijn, dan geeft u een cijfer van 5 tot en met 7
- Heeft u ernstige pijn, dan geeft u een cijfer van 8 tot en met 10

Voor een goed herstel geldt dat doorademen, ophoesten en bewegen mogelijk is bij de pijn die u hebt. Pijn mag dus geen belemmering zijn bij doorademen, ophoesten en bewegen!

Als het geven van een cijfer moeilijk blijkt te zijn kan de verpleegkundige gebruik maken van een hulpmiddel, een pijnschaal. Hier ziet u een voorbeeld van een pijnschaal:



Wisseling in pijn

Wanneer u op meerdere plaatsen pijn heeft, kunt u het beste uitgaan van de pijn die u als ergste ervaart. Sommige mensen hebben alleen pijn op bepaalde momenten, bijvoorbeeld bij het bewegen. In dit geval kunt u dat vertellen aan de verpleegkundige en een cijfer geven voor dat bewuste pijnmoment.

Behandeling van de pijn

Aan de hand van de pijncijfers wordt zo nodig een behandelplan opgesteld. Misschien is het niet mogelijk de pijn helemaal weg te nemen. Wel hopen we, samen met u, de pijn terug te kunnen dringen tot een voor u aanvaardbaar niveau. U voelt zich dan beter, en dit komt ten goede aan uw genezingsproces.

Vragen

Hoe langer u wacht met het melden van pijn, hoe moeilijker het is om pijn te bestrijden. U kunt uw pijn altijd bespreken met de arts of de verpleegkundige en u hoeft niet te wachten tot een verpleegkundige u vraagt om uw pijncijfer te geven. Ook als u pijnstillende medicatie gekregen heeft maar dit onvoldoende vindt, mag u dit aangeven bij de verpleegkundige of arts.

Heeft u over het geven van een pijncijfer nog vragen, stelt u deze dan gerust aan de verpleegkundige of aan de arts.

www.ikazia.nl



Ikazia Ziekenhuis
Montessoriweg 1
3083 AN Rotterdam
www.ikazia.nl

Het meten van pijn
800674-NL / 2015-02