

Het meten van pijn



Beter voor elkaar

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

Algemeen

Ziekte of behandelingen kunnen pijn veroorzaken. Bij opname in Ikazia kan uw pijn gemeten worden. Door pijn te 'meten', krijgen we meer inzicht in de beleving van pijn en kunnen we die beter bestrijden.

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.

Wij doen onze uiterste best om de pijn die u heeft zo goed mogelijk weg te nemen. Er bestaat geen instrument om pijn te meten. U kunt wel vertellen of u pijn heeft en omschrijven hoe u die pijn beleeft. Wij vragen u de pijn die u beleeft een cijfer te geven (het pijncijfer). Daarnaast willen wij ook weten bij welk cijfer de pijn voor u nog acceptabel is. Het is altijd mogelijk dit cijfer te veranderen.

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

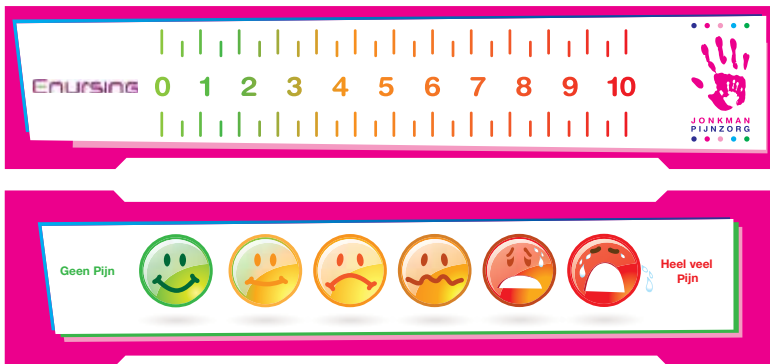
Bij het geven van een pijncijfer kunt u dit als hulpmiddel gebruiken: als u de pijn te doen vindt bij hoesten en/of bewegen, dan is dit vergelijkbaar met de pijnscore 4 of lager.

Boven een pijnscore van 4 moet het pijnbeleid aangepast worden, want dat betekent dat de pijn niet meer draaglijk voor u is.

- Heeft u geen pijn, dan geeft u dit aan met een 0
- Heeft u weinig pijn, dan geeft u een cijfer tussen 1 – 4
- Heeft u veel pijn, dan geeft u een cijfer tussen 5 – 7
- Heeft u ernstige pijn, dan geeft u een cijfer tussen 8 – 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 het ergste vindt. 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 tegen te gaan. 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



Let op: In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Please note: This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

Dikkat: Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

Uwaga: Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

انتبه: هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.