



Registratie van uw pijn

Door een ziekte of na een operatie kunt u veel pijn hebben. Het is belangrijk om uw pijnklachten te verminderen met medicijnen. Als u minder pijn heeft herstelt u namelijk sneller doordat u bijvoorbeeld beter slaapt en beter kunt hoesten.

Te veel medicijnen tegen de pijn (pijnstilling) kunnen ook kans geven op bijwerkingen. Het is dus belangrijk dat u precies genoeg pijnstilling krijgt.

Hoeveel pijn iemand voelt is van persoon tot persoon verschillend. Daarom moet de hoeveelheid medicijnen die u tegen de pijn krijgt (pijnbestrijding) zo goed mogelijk op uw pijn afgestemd worden.

Op de verpleegafdeling wordt uw pijn geregistreerd. De registratie geeft informatie over hoeveel pijn u ervaart. En kan helpen om de pijnbestrijding zo goed mogelijk op uw pijn af te stemmen. Dat betekent dat aan alle patiënten op de afdeling, minimaal 2 x per dag, wordt gevraagd om met een cijfer aan te geven hoeveel pijn ze hebben. U bent de enige die kan vertellen of u pijn heeft en hoe erg die pijn is.

Het pijncijfer

De verpleegkundige vraagt of u uw (eventuele) pijn op dat moment met een cijfer tussen de 0 en 10 op een pijnschaal wilt aangeven. Als u dat moeilijk vindt kunt u dat met behulp van de pijnlat aangeven.

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

0 (nul) betekent geen pijn en 10 is de ergst denkbare pijn die u zich kunt voorstellen.

Ook wordt gevraagd of u de pijn kunt verdragen. Meestal komt dit overeen met een pijncijfer minder dan 4. Een pijncijfer van 4 tot en met 7 geeft een matig ernstige pijn aan en boven de 7 geeft een ernstige pijn aan.

Bij het geven van een pijncijfer kan het helpen om terug te denken aan pijn waarvan u eerder last heeft gehad en deze 'oude pijn' vergelijken met uw huidige pijn.

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

Het kan ook zijn dat u alleen op bepaalde momenten pijn ervaart, bijvoorbeeld bij doorademen, ophoesten en bewegen. In dat geval kunt u dit vertellen aan de verpleegkundige en een pijncijfer geven voor uw huidige pijn.

Pijnbestrijding

De pijn kan niet altijd helemaal weggenomen worden. Wel hopen we de pijn te laten afnemen zodat u de pijn kunt verdragen. Dit kan bijvoorbeeld door Paracetamol, Diclofenac® en/of Morfine preparaten te geven. Bij het gebruik van morfine is men vaak bang om daaraan verslaafd te raken. Aan morfine raak je niet verslaafd als morfine gebruikt wordt als pijnstiller. De verpleegkundige let goed op of u overgevoelig bent voor de pijnstillers.

Belangrijke adviezen

- Heeft u vragen? Stel ze dan aan de verpleegkundige of arts.
- Heeft u pijn? Vertel dit dan aan de verpleegkundige of arts. Wacht niet tot een verpleegkundige u vraagt om uw pijncijfer, óók 's nachts niet.
- Neem de pijnstillers op vaste tijden in. Wacht niet tot u de pijn gaat voelen. U kunt beter wakker worden voor het nemen van pijnstillers dan dat u wakker wordt van de pijn.
- De pijnstillers worden gegeven op advies van de arts. Houdt u zich u aan dit advies.
- Waarschuw de verpleegkundige of arts als uw pijn verandert, bijvoorbeeld als uw pijn erger wordt, u de pijn ergens anders gaat voelen of als de pijn anders aanvoelt.
- Ga na wat u zelf kunt doen om uw pijn te laten verminderen.
- Als u denkt dat u de pijnstillers niet meer nodig heeft, overleg dit dan met de verpleegkundige of arts.

Waar zijn we te vinden?

Spaarne Gasthuis Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

Spaarne Gasthuis Hoofddorp

Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp

www.spaarnegasthuis.nl

Spaarne Gasthuis Haarlem Noord

Vondelweg 999
2026 BW Haarlem

Spaarne Gasthuis Heemstede

Händellaan 2A
2102 CW Heemstede

info@spaarnegasthuis.nl