

Pijnmeten

In het HagaZiekenhuis Zoetermeer wordt gewerkt met pijnregistratie. Wij doen dat om beter inzicht te krijgen in de mate waarin patiënten pijn ervaren. Dat kan helpen om de pijnbestrijding zo goed mogelijk af te stemmen op de pijn van patiënten.

Dat betekent dat de verpleegkundigen aan alle patiënten op de afdeling drie keer per dag vragen om 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 hebt. Een dergelijk instrument om pijn te meten bestaat niet. U bent de enige die kan vertellen of u pijn hebt en hoe erg die pijn is.

Veel mensen vinden het moeilijk om aan anderen uit te leggen hoeveel pijn zij hebben. Dat is heel begrijpelijk, een ander kan uw pijn immers niet voelen.

Het geven van een cijfer kan daarbij helpen. In deze folder leest u hoe u pijn een cijfer kunt geven.

Het pijncijfer

- Vanaf opname tot ontslag vragen wij u driemaal per dag de pijn die u op dat moment heeft, een cijfer tussen 0 en 10 te geven. Dit gebeurt op vaste tijden tijdens de medicijnrondes, t.w. 8.00 uur, 15.00 uur en 22.00 uur.
- U wordt gevraagd een cijfer geven tussen 0 en 10, waarbij de 0 staat voor 'geen pijn' en 10 voor 'ergst denkbare pijn'.
- Belangrijk is dat de pijn dragelijk/acceptabel moet zijn, d.w.z. een pijncijfer van **0** t/m **3**. U moet met die pijnscore kunnen doorzuchten, ophoesten en bewegen.
- Bij het geven van een cijfer kan het helpen om terug te denken aan pijn waar u eerder last van hebt gehad en deze 'oude' pijn te vergelijken met uw huidige pijn.
- Wanneer u op meerdere plaatsen pijn hebt, 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 of bij het plassen. In dat geval kunt u een cijfer geven voor dat bewuste pijnmoment.
- Het cijfer dat u geeft, komt op een daarvoor bestemd formulier wat deel uit maakt van uw verpleegdossier wat inzichtelijk is voor u, uw behandelaar en verpleegkundige.

- Aan de hand van deze gegevens kan uw behandelaar een doelgericht behandelplan opstellen. Misschien is het niet mogelijk de pijn helemaal weg te nemen. Wel hopen we samen met u de pijn terug te dringen naar een voor u aanvaardbaar niveau.
- Naast medicijnen kan er ook gekeken worden of andere behandelingen uw pijn kunnen verlichten. Denk hierbij aan ontspanningsoefeningen en fysiotherapie.
- Heeft u vragen, stelt u deze dan gerust aan de verpleegkundige van de afdeling.

Voordelen van goede pijnbestrijding

Minder pijn geeft minder kans op complicaties en leidt tot sneller herstel. Kortom: een goede pijnbestrijding komt u ten goede.

Tot slot

Hopelijk is het nu iets duidelijker voor u dat teveel pijn niet goed voor u is. Het is niet nodig en het staat uw herstel in de weg. Denk daarom niet dat pijn erbij hoort, en dat u het in stilte moet dragen. Praat erover met de verpleegkundige.

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link:

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da

açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

550406102023