



Registratie van uw pijn

Door een ziekte of na een operatie kunt u veel pijn hebben. Als u minder pijn heeft, zult u sneller herstellen, omdat u bijvoorbeeld beter slaapt of beter kunt hoesten. Daarom is het belangrijk om uw pijn te verminderen met medicijnen. Omdat te veel medicijnen tegen de pijn kans geven op bijwerkingen, is het belangrijk dat u precies genoeg pijnstilling krijgt. Hoeveel pijn iemand voelt verschilt per persoon. Daarom moet de hoeveelheid medicijnen die u tegen de pijn krijgt (pijnbestrijding) zo goed mogelijk op uw pijn afgestemd worden.

Uw pijn wordt opgeschreven. Dit geeft ons informatie over hoeveel pijn u ervaart en kan helpen om de medicijnen zo goed mogelijk op uw pijn af te stemmen. Dat betekent dat we alle patiënten op de afdeling minimaal 2 x per dag vragen 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 minder 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.

Heeft u op meerdere plaatsen pijn? Kies dan de pijn, die u als ergste ervaart.

Het kan ook zijn dat u alleen op bepaalde momenten pijn voelt, bijvoorbeeld bij doorademen, ophoesten en bewegen. Vertel dit aan de verpleegkundige en geef een pijncijfer voor uw huidige pijn.

Pijnbestrijding

De pijn kan niet altijd helemaal weggenomen worden. Wel hopen we de pijn kunnen laten afnemen tot u de pijn kunt verdragen. Dit kan bijvoorbeeld door Paracetamol, Diclofenac® en/of morfine preparaten te geven. Van morfine is men vaak bang om daaraan verslaafd te raken. Echter, aan morfine raak je niet verslaafd als het middel gebruikt wordt als pijnstiller. De verpleegkundige let 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 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 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?

Haarlem Zuid
Boerhaavelaan 22
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

Haarlem Noord
Vondelweg 999
2026 BW Haarlem

www.spaarnegasthuis.nl

Hoofddorp
Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp

info@spaarnegasthuis.nl