een santeon ziekenhuis

Meten van pijn

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

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 echter 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

2x per dag (‘s morgens en ’s avonds) vraagt een verpleegkundige u om de mate van uw pijn op een schaal van 0 tot 10 aan te geven. U kunt nooit een verkeerd cijfer geven. Het gaat immers om de pijn die u ervaart en dat is heel persoonlijk. Als u bijvoorbeeld denkt dat uw pijn een 5 is, geef dan ook een 5, ook al denkt u dat een ander misschien een 3 of een 7 zou geven.

De pijnschaal bevat de cijfers 0 tot en met 10, waarbij 0 staat voor 'geen pijn' en 10 voor de 'ergst denkbare pijn'.

Als u weinig pijn heeft, kunt u een cijfer tussen de 1 en de 4 geven. Als u veel pijn heeft, geeft u een cijfer tussen de 7 en de 10. Bij het geven van een pijncijfer kan het helpen om terug te denken aan een moment dat u eens eerder pijn heeft gehad. U vergelijkt dan deze ‘oude’ pijn met uw huidige pijn. U kunt het cijfer noteren in het bijgevoegde schema.

Wisseling in pijn

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

Behandeling van pijn

Er zijn veel mogelijkheden om pijn te bestrijden. Bij elke vorm van pijnbestrijding geldt dat de pijnmeting de basis vormt. De bekendste pijnbestrijding is behandeling met medicijnen. Deze kunnen op verschillende manieren worden toegediend. Bijvoorbeeld in tabletvorm, door middel van speciale pleisters of via injecties, infuus, of een epiduraalcatheter (een slangetje in de rug).

Er zijn echter ook andere aspecten die effect op pijn kunnen hebben. Zo kunnen een juiste houding in bed, ontspanningsoefeningen en het toedienen van warmte of kou de pijn verzachten. Daarnaast kunnen afleiding, bijvoorbeeld door naar muziek te luisteren, rust en massage ook een gunstig effect hebben op de pijnbeleving.

Als u tijdens de opname gebruik wilt maken van een aanvullende therapie, die niet door het ziekenhuis geboden wordt, geeft u dit dan door aan de verpleegkundige.

Het schema

Vul in onderstaand schema uw pijncijfer in.

Datum	Tijdstip	Pijncijfer
	Ochtend	
	Avond	
	Ochtend	
	Avond	
	Ochtend	
	Avond	
	Ochtend	
	Avond	
	Ochtend	
	Avond	
	Ochtend	
	Avond	
	Ochtend	
	Avond	

Andere pijnschalen

Indien u dat wenst, kunt u een andere manier kiezen om uw pijn uit te drukken. Bepaal samen met de verpleegkundige uw keus:

- U wijst een plaats op de lijn aan:
- Geen pijn ---------- ergst denkbare pijn
- U wijst een figuurtje aan.

- U geeft mondeling een cijfer tussen de 0 en 10.

Veilige zorg in het ziekenhuis

In het St. Antonius Ziekenhuis staat veiligheid voorop. Onze medewerkers doen er alles aan om uw bezoek aan het ziekenhuis zo goed mogelijk te laten verlopen. Help ons a.u.b. om goed voor u te zorgen door ons te vertellen:

- Welke medicijnen u gebruikt.
- Of u allergieën heeft.
- Of u (mogelijk) zwanger bent.
- Als u iets niet begrijpt.
- Wat u belangrijk vindt.
- Als u iets ziet wat niet schoon is.

Bereid uw gesprek met uw zorgverlener goed voor. Voor tips: Begin een goed gesprek (https://begineengoedgesprek.nl/)

Op de website van de Nederlandse Patiëntenfederatie (https://www.patientenfederatie.nl) leest u meer over hoe u zelf kunt bijdragen aan veilige zorg.

Expertise en ervaring

Het St. Antonius Ziekenhuis is een van de grootste pijnbehandelcentra van Nederland. Met de meeste pijnbehandelingen heeft het ziekenhuis dan ook ruime ervaring. Voor specifieke behandelingen, zoals baclofentherapie bij spasticiteit en neuromodulatie, hebben wij een (boven)regionale functie. Ook hebben wij een bijzondere expertise op het gebied van pijnbestrijding bij kanker (oncologische pijnbestrijding) en bij onbegrepen buikpijn/bekkenpijn.

Het St. Antonius Ziekenhuis heeft ruime ervaring met het toepassen van meer bijzondere technieken zoals ruggenmergstimulatie, chordotomie, plaatsing van intrathecale morfine- en baclofenpompen en epiduroscopie.

Gerelateerde informatie

Behandelingen & onderzoeken

- Polikliniek Pijnbestrijding (https://www.antoniusziekenhuis.nl/polikliniek-pijnbestrijding)

Specialismen

- Pijnbestrijding (https://www.antoniusziekenhuis.nl/pijnbestrijding)
- Anesthesiologie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/anesthesiologie)

Contact Pijnbestrijding	T 088 320 68 00