

PATIËNTENINFORMATIE

Inleiding

Op deze verpleegafdeling wordt pijn geregistreerd. 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 wij alle patiënten op de afdeling twee 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

Tweemaal per dag komt een verpleegkundige vragen of u uw (eventuele) pijn met een cijfer tussen de 0 en de 10 op een pijnschaal aan wilt geven.

Geen pijn 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 Ergst denkbare pijn

0 betekent geen pijn en 10 is de ergste pijn die u zich voor kunt stellen. U kunt nooit een verkeerd cijfer geven. Het gaat immers om de pijn die u ervaart en pijn is een persoonlijke ervaring. 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. Als u geen pijn hebt, geeft u dat aan met een 0. Heeft u weinig pijn dan, kunt u een cijfer tussen de 1 en de 4 geven. Als u veel pijn hebt, geeft u een cijfer tussen de 7 en de 10. Bij het geven van een pijncijfer kan het helpen om terug te denken aan pijn waar u eerder last van hebt gehad. En deze "oude pijn" vergelijken met uw huidige pijn.

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 bepaalde momenten, 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.

Vragen

Natuurlijk kunt u pijn altijd bespreken met de arts of de verpleegkundige en hoeft u niet te wachten tot een verpleegkundige u vraagt om uw pijncijfer te geven. Heeft u over het geven van een pijncijfer nog vragen, stel die dan gerust.