

### Pijn meten

U bent voor behandeling of controle opgenomen in ons ziekenhuis. Natuurlijk stellen we alles in het werk om eventuele pijn en ongemakken tijdens uw opname zoveel mogelijk te beperken. We besteden daarom zorgvuldig aandacht aan het registreren van pijn, waardoor we deze beter kunnen bestrijden.

#### Dagelijkse metingen

Verpleegkundigen en artsen kunnen natuurlijk vermoeden dat u pijn hebt. Hoeveel pijn u heeft, kunt alleen u hen vertellen. Mocht u pijn hebben, dan willen we dat goed in kaart brengen. Daarom vragen wij minstens twee maal per dag hoe het daarmee gaat.

Ook wanneer u heeft aangegeven geen pijn te ervaren zal de verpleegkundige u er nog dagelijks naar vragen. Alleen dan kunnen we vaststellen of er niets verandert, en weten we zeker dat wij het op tijd weten wanneer u onverhoopt wél pijn zou krijgen.

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.

#### Een pijncijfer geven

Hieronder leest u hoe u de pijn een cijfer kunt geven.

Geen pijn

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

Ergst denkbare  
pijn

Nul betekent dus 'geen pijn' en tien is de 'ergste pijn' die u zich kunt voorstellen. U kunt nooit een verkeerd cijfer geven. Het gaat immers om de pijn die u ervaart en dat is een persoonlijke ervaring. 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 plassen. In dat geval kunt u dit vertellen aan de verpleegkundige en een cijfer geven voor dat bewuste pijnmoment.

#### Uitgangspunten bij pijnbestrijding

Er bestaan veel misverstanden over pijn, zoals:

- ✓ *Het is beter om niet meteen met pijnstillers te beginnen, want dan helpen deze niet meer voldoende als de pijn toeneemt.*

Dit is niet altijd waar. Als u te lang wacht met het nemen van een pijnstiller, hebt u er meer van nodig om de pijn nog onder controle te krijgen. Het is van belang dat u de voorgeschreven pijnstilling op vaste tijden inneemt. Door de pijnstillers met regelmaat in te nemen, zorgt u ervoor dat er in uw bloed continu een bepaalde hoeveelheid pijnstilling aanwezig is.

Wanneer u pijn heeft, zoekt uw lichaam een nieuwe houding die de pijnlijke plek zoveel mogelijk ontziet. Dit kan overbelasting en nieuwe pijn opleveren. Een goed gebruik van pijnstillers kan dit voorkomen.

De pijn mag ook geen belemmering zijn

voor doorademen, ophoesten en bewegen. Als dat wel zo is, is de kans op complicaties namelijk veel groter.

Een ander veelvoorkomend misverstand over pijnstillers is:

- *Pijnstillers werken verslavend.*

Dit is niet waar als ze deskundig worden gebruikt. We stemmen de pijnstilling zo goed mogelijk af op de pijn die u ervaart. Hierdoor zal er geen verslaving optreden. Wel kan het lichaam wennen aan de pijnstiller.

Na een aantal dagen zult u hierdoor waarschijnlijk minder last hebben van de bijwerkingen. Dit betekent wel dat de pijnstilling ook weer met beleid afgebouwd moet worden, als blijkt dat u deze niet meer nodig hebt.

Hoe meer u begrijpt over de pijn, hoe beter u deze kunt hanteren. We informeren u daarom graag over de aard en de oorzaak van de pijn, de mogelijkheden van de behandeling en de te verwachten bijwerkingen.

### **Belangrijk**

Natuurlijk kunt u pijn **altijd** bespreken met de arts of de verpleegkundige en hoeft u niet te wachten tot iemand u vraagt om een pijncijfer te geven. Hebt u nog vragen over het geven van een pijncijfer of over de pijnmedicatie die u krijgt, stelt u die dan gerust.

### **Tot slot**

Voor informatie over het ziekenhuis kunt u terecht op onze internetsite: [www.ghz.nl](http://www.ghz.nl). Ook kunt u bellen naar het algemene informatienummer (0182) 50 50 50.

Hebt u vragen naar aanleiding van deze folder, dan kunt u bellen naar afdeling B4, Interne Geneeskunde/Reumatologie, telefoon (0182) 50 53 79.

### **Colofon**

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda  
productie : Marketing & Communicatie  
augustus 2016  
04.01.023