

# Pijn en pijnbestrijding

[www.nwz.nl](http://www.nwz.nl)

**U bent of wordt opgenomen op een verpleegafdeling van Noordwest Ziekenhuisgroep. Het is mogelijk dat u vanwege een operatie, of op een andere manier geconfronteerd wordt met pijn. Deze folder informeert u over de manier waarop hulpverleners van het Noordwest uw pijn bestrijden.**

## **Pijnregistratie**

De beleving van pijn verschilt van patiënt tot patiënt. Omdat wij de pijnbestrijding zo goed mogelijk willen afstemmen op de pijn van patiënten, wordt de pijn van elke patiënt geregistreerd.

Nu bestaan er helaas geen thermometers voor pijn. Het is om die reden dat we alle patiënten op de afdeling dagelijks vragen om een cijfer toe te kunnen aan de mate waarin zij pijn beleven. U bent de enige die kan vertellen of u pijn heeft 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. Hieronder leest u hoe dat in zijn werk gaat.

## **Het pijncijfer**

Zoals gezegd komt er dagelijks een verpleegkundige vragen of u uw (eventuele pijn) met een cijfer tussen de 0 en de 10 aan wilt geven. 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 geen pijn heeft geeft u dat aan met een 0. Als u pijn heeft die voor u acceptabel is dan geeft u een cijfer van 1 tot en met 3. Als u veel pijn hebt, geeft u een cijfer van 4 tot en met 10 aan.

Bij het geven van een cijfer kan het helpen om terug te denken aan pijn waar u eerder last van hebt gehad, deze pijn kunt u vergelijken met de huidige pijn. Als het geven van een pijncijfer toch moeilijk blijkt te zijn dan kan de verpleegkundige gebruik maken van een pijnschaal. Hieronder ziet u een voorbeeld van zo'n pijnschaal. De verpleegkundige gebruikt hiervoor een 'latje' waarop u aan kunt geven hoeveel pijn u heeft.



geen pijn



ergst denkbare pijn

## Wisseling in pijn

Als u op meerder plaatsen in het lichaam pijn heeft, dan kunt u het beste uitgaan van de pijn die u als het ergste ervaart. Sommige mensen hebben alleen pijn op bepaalde momenten, bijvoorbeeld bij bewegen. In dat geval kunt u dit vertellen aan de verpleegkundige en een cijfer geven voor dat bewuste pijnmoment.

## Behandeling van de pijn

Aan de hand van de pijncijfers kan de verpleegkundige samen met u en de behandelend arts een doelgericht behandelplan opstellen.

Misschien is het niet mogelijk de pijn helemaal weg te nemen. We streven er naar de pijn terug te dringen naar een niveau dat voor u aanvaardbaar is. U voelt zich daardoor beter en dit komt weer ten goede aan het genezingsproces.

## Belangrijk

Voor een goed herstel is het belangrijk dat u kunt doorademen, ophoesten en bewegen. Als dat niet lukt, dan is de pijn niet acceptabel. Het is daarom belangrijk dat u aan de verpleegkundige en arts laat weten hoe het met de pijn is en of de pijnstillers goed helpen. Hierdoor kan de pijnmedicatie, indien nodig, tijdig aangepast worden. Hoe langer u wacht met het melden van pijn, hoe moeilijker het is de pijn te bestrijden. Als u pijn heeft, hoeft u dus niet te wachten tot de verpleegkundige om een pijncijfer komt vragen.

## Andere behandelingen

Naast medicijnen kan er ook gekeken worden of andere behandelingen uw pijn kunnen verlichten. Denk hierbij aan afleiding zoeken of ontspanningstechnieken leren.

## Acute Pijn Service (APS)

Indien nodig kan er ook deskundige hulp ingeroepen worden van de Acute Pijn Service (APS). Dit team bestaat uit verpleegkundig specialisten en pijnconsulenten. Zij hebben pijnbestrijding als specifiek deskundigheidsgebied en lopen dagelijks visite op de afdelingen bij patiënten met pijn. Zij bepalen in overleg met de anesthesiologen-pijnbestrijders de behandeling voor de pijnbestrijding.

## Uw vragen

Mocht u na het lezen van de folder nog vragen hebben, stel die dan gerust! Wij wensen u tot slot een spoedig herstel toe.

### Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

[www.nwz.nl](http://www.nwz.nl)

**tel** 072 - 548 4444

150917/2017.05

*Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie [www.nwz.nl](http://www.nwz.nl).*