

## Pijnmeting

### Patiënteninformatie Pijncentrum

#### Pijnmeting

### Inleiding

U bent of wordt opgenomen op een verpleegafdeling van het Bravis ziekenhuis. U kunt na een operatie of door een andere oorzaak pijn krijgen. In deze folder leest u hoe de verpleegkundigen en de pijnconsulenten met uw pijnklachten omgaan.

### Pijn

Pijn is een vervelende bijkomstigheid van vele ziektes en operaties. Goede pijnstilling is noodzakelijk omdat dit bijdraagt aan een vlotter herstel. Pijn is echter van patiënt tot patiënt verschillend. Daarom is goede pijnbestrijding maatwerk. Op de verpleegafdelingen in het Bravis ziekenhuis meten we pijn met behulp van de pijnscore.

### Pijnscore

Uw pijnscore geeft de verpleegkundigen en artsen een beter inzicht in de mate waarin u pijn ervaart. Op grond van uw pijnervaring kunnen zij de pijnstilling zo goed mogelijk afstemmen op uw behoefte. Onvoldoende pijnstilling kan effectief bewegen en hoesten belemmeren, uw slaap verstoren en zo uw herstel vertragen. Maar te veel pijnmedicatie geeft kans op bijwerkingen. Het is dus belangrijk dat u precies genoeg pijnstilling krijgt.

### Hoe werkt een pijnmeting?

De verpleegkundige meet uw pijn met behulp van de NRS- schaal. De afkorting NRS staat voor 'Numeric Rating Scale' en is een aanduiding op een schaal van 0 (geen pijn) tot en met 10 (ergst denkbare pijn). U geeft uw pijn aan met een cijfer:

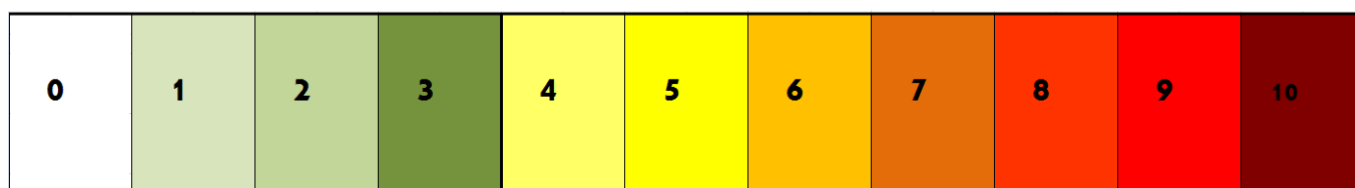
0 betekent geen pijn

1-3 betekent milde pijn

4-6 betekent matige pijn

7-9 betekent ernstige pijn

10 betekent de ergst denkbare pijn



De verpleegkundige vraagt elke ochtend, middag en avond hoeveel pijn u heeft en noteert uw pijnscore in uw dossier. Zo krijgt de verpleegkundige een duidelijk beeld hoe uw pijn verloopt en of de pijnverlichtende maatregelen voldoende effect hebben.

Houd bij het doorgeven van uw pijnscore rekening met:

- Pijn is heel persoonlijk. Uw score is niet afhankelijk van uw pijngrens, maar is uw pijngrens.
- **Bij NRS 3 vindt u de pijn nog acceptabel, bij NRS 4 niet meer.**

- U moet zonder veel pijn kunnen doorademen, bewegen en hoesten.

## **Gerichte behandeling**

Het kan zijn dat u op meerdere plaatsen pijn heeft, bijvoorbeeld pijn na een operatie of behandeling en pijn door het verkeerd of langdurig in bed liggen. Het is de bedoeling dat u de pijn die u ervaart, uitdrukt in een cijfer of plaatje. Alle informatie die u kunt geven over uw pijnbeleving helpt om u gerichter te kunnen behandelen. Aan de hand van uw pijnscore past de verpleegkundige of de pijnconsulent (volgens een voorgeschreven schema) al dan niet uw pijnmedicatie aan. Zijn er onduidelijkheden? Dan overlegt de verpleegkundige met de arts. Overigens is het meestal niet zo dat u voor 100% pijnvrij bent, maar de pijn moet wel draaglijk zijn.

## **Vragen**

Heeft u nog vragen? Stel ze dan gerust aan een verpleegkundige van uw verpleegafdeling of de pijnconsulent.

06/24