

# Pijnmeting

## Inleiding

Pijn na een operatie kan het genezingsproces nadelig beïnvloeden. Pijnmeting kan helpen om de pijnbehandeling zo goed mogelijk af te stemmen op uw pijnklachten. In deze folder kunt u meer lezen over de pijnmeting.

## Waarom pijnmeting

Pijn heeft meerdere aspecten. Enerzijds is het een signaal dat u rust moet nemen bijvoorbeeld als u een lichaamsdeel overbelast heeft. Anderzijds kan de pijn na een operatie u beperken in diep doorademen en ophoesten of zelfs dwingen tot stil liggen. Dit kan nadelige gevolgen hebben voor het genezingsproces. Veel mensen vinden het moeilijk om aan anderen uit te leggen hoeveel pijn ze hebben. Dat is heel begrijpelijk, een ander kan uw pijn immers niet voelen. Door het geven van een cijfer van 0 tot 10 kunt u ons aangeven hoe erg de pijn is. De 0 is geen pijn, en een score 10 is de ergst denkbare pijn. U bent de enige die ons kan vertellen of u pijn heeft en hoe erg die is.

## De pijnscore

Een aantal keren per dag komt de verpleegkundige vragen of u uw pijn duidelijk kunt maken. Heeft u geen pijn dan is dat een score 0. Heeft u de ergst denkbare pijn dan is dat een score 10. Heeft u wel pijn, maar is de pijn nog acceptabel dan is dat bijvoorbeeld een score 3. Een score 4 of lager, dan is de pijn acceptabel. U kunt nooit een verkeerde score geven. Het gaat immers om uw pijn en die ervaart u op uw manier. De score is strikt persoonlijk. Belangrijk is dat u zich niet laat beïnvloeden door anderen.

De verpleegkundige zal u ook vragen of u de pijn op dit moment acceptabel vindt. Tevens zal er gevraagd worden of u kunt doorademen, ophoesten en bewegen bij de pijn van dit moment.

Wanneer er pijnmedicatie verstrekt is zal de verpleegkundige, na de inwerkperiode van het geneesmiddel, u opnieuw vragen een score te bepalen. De verpleegkundige registreert deze score op een pijnscorelijst. Hierop staat ook op welk tijdstip u pijnmedicatie heeft gehad. Op deze wijze kan het effect van het medicament beoordeeld worden. Het is dus normaal dat de scores variëren die u aan uw pijn toekent.

### Wisseling in pijn

Wanneer u op meerdere plaatsen pijn heeft, kunt u het beste uitgaan van de pijn die u het meest beperkt en als ergste ervaart. Het gaat met name om de pijn die is ontstaan na de operatie. Sommige mensen hebben alleen pijn op bepaalde momenten, bijvoorbeeld bij het bewegen, het hoesten, diep doorademen of bij de verzorging. In dat geval kunt u dit vertellen aan de verpleegkundige en een pijnscore geven voor dat bewuste pijnmoment. U hoeft bij pijn niet te wachten tot de verpleegkundige bij u aan bed komt voor de pijnmeting. Als u pijn heeft dan kunt u dat het beste altijd aangeven.

### Vragen

Wanneer u nog vragen heeft over de pijnmeting stel die dan gerust aan de verpleegkundige op de afdeling.

## Telefoonnummers en adressen

**Locatie Helmond**  
Wesselmanlaan 25  
5707 HA Helmond  
T: 0492 – 59 55 55

**Locatie Deurne**  
Dunantweg 16  
5751 CB Deurne  
T: 0493 – 32 88 88

**Locatie Gemert**  
Julianastraat 2  
5421 DB Gemert  
T: 0492 – 59 55 55

