

MISVERSTANDEN ROND PIJN

“Een patiënt met pijn kan best zo weinig mogelijk pijnstillers slikken”

NEEN! want pijn veroorzaakt:

- Evolutie naar chronische pijn
- Verminderde activiteit
- Negatieve invloed op het dagelijks leven
- Verminderde eetlust
- Slapeloosheid
- Afname weerstand
- Depressie, angst, ...

“Pijnstillers neem je in wanneer de pijn opkomt”

NEEN! want pijnstillers werken het best als er steeds voldoende medicatie in het bloed aanwezig is:

- Nieuwe medicatie innemen voor andere uitgewerkt is
- Hierdoor zijn er minder pijnstillers nodig
- Want als pijn te hoog komt, is er een grotere dosis nodig om pijn terug te doen verdwijnen
- Dus innemen op vaste tijdstippen

“Aan pijnstillers raak je verslaafd”

NEEN! want verslaving is een neiging om een middel te gebruiken om je prettig te voelen, dus:

- Pijnmedicatie wordt ingenomen omdat er pijn is
- Hebt u als patiënt meer nodig, dan is het omdat de pijn verergert en niet omdat het middel niet meer werkt
- Bij zorgvuldig gebruik van opioïden (morfine-achtige producten) is de verslavende werking nauwelijks een probleem
- Er is wel gewenning, waardoor er ook minder last is van de nevenwerkingen
- Bij angst voor verslaving houdt men zich niet aan de pijnbehandeling, daardoor wordt de pijn alleen maar erger. Vraag dus inlichtingen over uw pijnbehandeling
- Niet plots stoppen met pijnstilling

ENKELE TIPS

- Neem een aangepaste houding aan (gebruik bv. een extra kussen)
- Warmte kan de pijn verlichten (dekenkje), maar soms kan juist koude verlichting geven (bv. coldpack)
- Zoek afleiding: beluister muziek of lees een boek
- Doe relaxatie- of ademhalingsoefeningen
- Uw kinesist kan speciale methoden gebruiken (bv. TENS,...)
- Verwittig tijdig bij opkomende pijn

Voor verdere vragen kan u terecht bij de verpleegkundige van de afdeling of uw behandelend arts.



INFORMATIEFOLDER

UW PIJN ONZE ZORG

AZ SINT-ELISABETH ZOTTEGEM

Godveerdegemstraat 69 | 9620 Zottegem
T 0032 9 364 81 11 | F 0032 9 364 89 00
www.sezz.be | azstelisabeth.zottegem@sezz.be



METEN VAN PIJN

U bent of wordt opgenomen op een verpleegafdeling of in het dagziekenhuis van het AZ Sint-Elisabeth Zottegem.

Tijdens deze opname trachten we uw pijn zoveel mogelijk te verzachten en zoeken we hiervoor de beste methode, omdat pijn een vervelende nevenwerking is van vele ziektes en operaties.

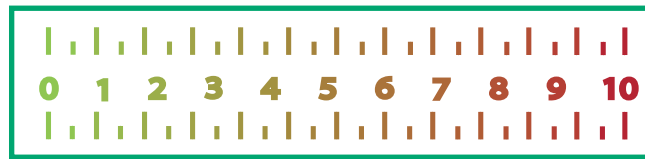
Door het meten van uw pijn hopen wij de gepaste methode snel te vinden. Misschien is het niet mogelijk de pijn helemaal weg te nemen. Wel hopen wij - samen met u - de pijn terug te dringen naar een voor u aanvaardbaar niveau.

PIJN METEN - BEOORDELEN MET EEN CIJFER

Het meten en beoordelen van pijn is belangrijk om inzicht te krijgen in uw pijnklacht. Omdat er helaas geen 'thermometers' zijn om pijn te meten, werken we met een pijnlat.

Door middel van de pijnlat 'meten' we dagelijks uw pijn. Dit gebeurt frequenter wanneer de verpleegkundige pijn observeert, alsook na toediening van pijnmedicatie of op uw vraag. Pijn mag geen belemmering zijn voor het diep inademen, bewegen en hoesten.

Daarom be vraagt de verpleegkundige de **pijnscore** in rust, bij bewegen en/of hoesten. De verpleegkundige zal u vragen uw mate van ervaren pijn uit te drukken in een cijfer van 0 tot 10, waarbij 0 geen pijn betekent en 10 de ergste pijn ooit gehad.



geen pijn

ergste pijn

- Als u **geen pijn** hebt, geeft u dat aan met een 0
- Hebt u **weinig pijn**, dan kan u een cijfer geven tussen 1 en 3
- Ervaart u **matig tot veel pijn**, geef dan een cijfer tussen 4 en 6
- Bij **ernstige pijn** kiest u een cijfer tussen 7 en 10

Hoe iemand pijn beleeft, is erg persoonlijk. U kunt nooit een verkeerd cijfer geven; het gaat immers om de pijn die u ervaart. Door de pijn onder woorden te brengen, wordt de pijn een werkelijkheid voor uzelf en de ander.

Ook al denkt u dat een ander misschien 3 of 7 als pijncijfer zou geven, als u denkt dat uw pijn 6 bedraagt, dan geeft u het cijfer 6.



PIJNBESTRIJDING OP MAAT

Daarnaast zal de verpleegkundige u vragen stellen naar de aard en de duur van de pijn.

Ons ziekenhuis heeft een standaard **pijnprotocol** en bij een te hoge pijnscore waarschuwt de verpleegkundige de arts.

Indien de pijn verandert van plaats, ernst of karakter, deel dit dan direct mee aan de verpleegkundige of arts.

Afhankelijk van uw **pijnervaring** wordt er pijnmedicatie toegediend. Het is belangrijk dat u aan de verpleegkundigen en artsen laat weten of de pijnmedicatie goed werkt.

Verwittig daarom maximum 1 uur na toediening van de pijnmedicatie de verpleegkundige om te zeggen hoe het is met uw pijn, ook al hebt u geen pijn meer. Zo weten de verpleegkundige en de arts of de pijnbehandeling goed en voldoende was en of er nog bijkomend iets ondernomen moet worden.

Hoe langer u wacht met het melden van pijn, hoe moeilijker het is om de pijn goed te bestrijden.

De dagelijkse registratie van uw pijn zorgt ervoor dat wij - verpleegkundigen en artsen - meer met u en met elkaar over uw pijn praten en de medicatie tegen uw **pijnklachten** aanpassen.

Dit alles leidt er uiteindelijk toe dat u minder pijn ervaart. Pijn kan het genezingsproces vertragen en net daarom is een goede pijnbehandeling van groot belang.

Een goede **pijnbestrijding** bevordert uw herstel, maakt de kans op complicaties kleiner en kan de ziekenhuisopname verkorten.