

# 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
- Heb je 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 je pijnbehandeling.
- Niet plots stoppen met pijnstilling.

# Enkele tips

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

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



## JOUW PIJN ONZE ZORG

Informatiefolder

### AZ Sint-Elisabeth Zottegem vzw

📍 Godveerdegemstraat 69  
9620 Zottegem

☎ T 0032 9 364 81 11  
F 0032 9 364 89 00

✉ info@sezz.be

🌐 [www.sezz.be](http://www.sezz.be)

0418.558.166  
RPR Gent, afd. Oudenaarde

### Medisch Centrum Brakel

📍 Watermolenstraat 74-76  
9660 Brakel

☎ T 0032 55 42 66 01

Qualicor EUROPE

Lid van E17  
ziekenhuis  
netwerk

doc493/2022/v6

Deze informatiefolder is indicatief en vervangt de raadpleging bij je arts niet. Mocht deze folder vergissingen of onvolledigheden bevatten, dan zijn de medewerkers en artsen van het AZ Sint-Elisabeth Zottegem hiervoor niet aansprakelijk.

# Meten van pijn

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

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

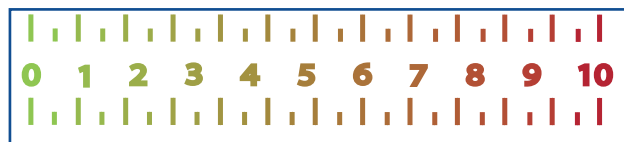
Door het meten van je pijn hopen wij de gepaste methode snel te vinden. Misschien is het niet mogelijk de pijn helemaal weg te nemen. Wel hopen wij - samen met jou - de pijn terug te dringen naar een voor jou aanvaardbaar niveau.

## PIJN METEN - BEOORDELEN MET EEN CIJFER

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

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

Daarom bevraagt de verpleegkundige de pijnscore in rust, bij bewegen en/of hoesten. De verpleegkundige zal je vragen je 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 je geen pijn hebt, geef je dat aan met een 0
- Heb je weinig pijn, dan kan je een cijfer geven tussen 1 en 3
- Ervaar je matig tot veel pijn, geef dan een cijfer tussen 4 en 6
- Bij ernstige pijn kies je een cijfer tussen 7 en 10

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

Ook al denk je dat een ander misschien 3 of 7 als pijncijfer zou geven, als je denkt dat je pijn 6 bedraagt, dan geef je het cijfer 6.



## PIJNBESTRIJDING OP MAAT

Daarnaast zal de verpleegkundige je 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 je pijnervaring wordt er pijnmedicatie toegediend. Het is belangrijk dat verpleegkundigen en artsen weten of de pijnmedicatie goed werkt, daarom voeren zij na 1 uur een controle uit. 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 je wacht met het melden van pijn, hoe moeilijker het is om de pijn goed te bestrijden.

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

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

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