



## Het registreren van pijn

Het azM wil beter inzicht krijgen in de mate van pijn die patiënten ervaren. Hoe meer we weten over pijn des te beter kunnen we de pijnbestrijding afstemmen op de patiënt. Daarom wordt op verschillende verpleegafdelingen de pijn van patiënten geregistreerd. Om dat te doen, hebben we uw hulp nodig. Want een instrument om pijn te meten bestaat niet. Alleen u kunt vertellen of u pijn heeft en hoeveel. Daarom vragen wij patiënten minimaal één keer per dag een cijfer te geven aan de mate waarin zij pijn beleven. Het kan dus zijn dat de verpleegkundige ook u tijdens uw ziekenhuisopname vraagt hoeveel pijn u ervaart.

### Geef pijn een cijfer

Veel mensen vinden het moeilijk om uit te leggen hoeveel pijn ze hebben. Dat is heel begrijpelijk, want een ander kan uw pijn niet voelen. Om u daarbij te helpen kunt u gebruik maken van de zogenaamde 'pijnschaal'. De verpleegkundige vraagt u de pijn aan te geven met een cijfer op een pijnschaal tussen 0 en 10.

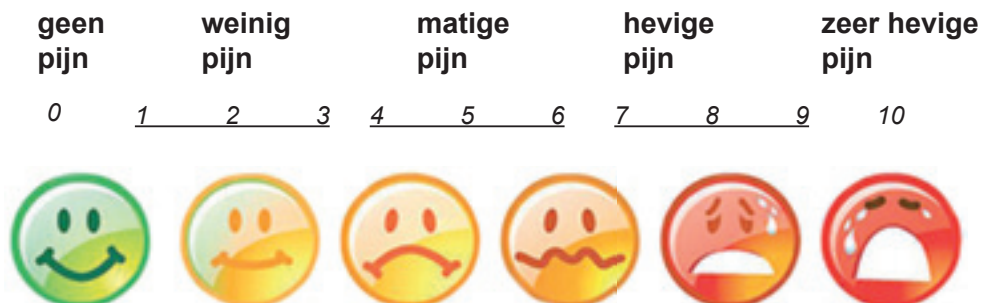
### Pijnscorekaart:

Een 0 betekent geen pijn en 10 is de ergste pijn die u zich kunt voorstellen. U kunt nooit een verkeerd cijfer geven. Het gaat om de pijn die u op dat moment ervaart. Als u bijvoorbeeld denkt dat uw pijn een 5 is, dan geeft u een 5, ook al denkt u dat een ander misschien een 3 of een 7 zou geven. Ervaart u helemaal geen pijn, dan geeft u dat aan met een 0. Weinig pijn kunt u een cijfer tussen 1 en 4 geven; matige pijn een cijfer tussen 5 en 7. Hevige pijn verdient een cijfer tussen 7 en 10.

Vindt u het geven van een pijncijfer moeilijk? Het kan helpen om terug te denken aan pijn uit het verleden. Deze 'oude pijn' kunt u vergelijken met uw huidige pijn.

### Wisselende pijn

Wanneer u op meerdere plaatsen pijn heeft, kunt u het beste uitgaan van de pijn die u als ergste ervaart. Sommige mensen hebben alleen pijn op bepaalde momenten, bijvoorbeeld bij het bewegen of tijdens het plassen. Dan kunt u een cijfer geven voor de pijn op dat moment.



RAADPLEEG EEN VERPLEEGKUNDIGE