

PATIËNTEN INFORMATIE

Het meten van pijn

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



In het Maasstad Ziekenhuis wordt op iedere verpleegafdeling de mate van pijn **minimaal 3 maal per dag** gemeten en geregistreerd.

Pijn is een natuurlijk beschermingsmechanisme. Zonder pijn kunnen we niet overleven. Pijn is een waarschuwingssignaal dat ons erop attent maakt dat er ergens iets niet goed gaat, bijvoorbeeld; het aanraken van een heet voorwerp. Pijn na een chirurgische ingreep werd lange tijd beschouwd als 'iets wat er nu eenmaal bij hoort'. Pijn kan echter ook nadelige gevolgen hebben voor het genezingsproces. Pijn kan doorzuchten en ophoesten bemoeilijken; hormonale veranderingen veroorzaken waardoor bijvoorbeeld uw hart meer belast wordt. Tevens is pijn onplezierig. Daarom hebben de medische specialisten en de verpleegkundigen van het Maasstad Ziekenhuis afspraken gemaakt over de behandeling van pijn. Het uitgangspunt is: "Het is niet nodig om veel pijn te hebben".

Het meten van pijn is van belang voor het opstellen van een optimaal behandelplan, het opbouwen van een vertrouwensrelatie tussen patiënt en hulpverlener en voor een evaluatie van de behandelresultaten. Wanneer de pijn beter in kaart gebracht wordt, kan adequater behandeld worden en kan de kans op chronische pijn worden verminderd. Voor een goede pijnbestrijding is het gebruiken van een pijn beoordelingsinstrument onontbeerlijk, dit gebeurt binnen het Maasstad Ziekenhuis met de Numeric Rate Scale (NRS).

Pijnregistratie

Ieder dag stelt de verpleegkundige of de afdelingsarts u specifieke vragen over uw pijn(en), zoals "Hebt u pijn? Welke medicijnen gebruikt u? Hoe reageert u op pijn?" Zo krijgen zij inzicht in de ernst van uw pijn en kan de pijnbestrijding optimaal worden afgestemd.

Hoe wordt de pijn gemeten?

Een thermometer is een betrouwbaar instrument om vast te stellen of iemand koorts heeft. Een dergelijk instrument om pijn te meten bestaat niet. U bent de enige die kan vertellen of u pijn hebt en hoe erg die is. Veel mensen vinden het moeilijk uit te leggen hoeveel pijn zij hebben. Dat is begrijpelijk. Het geven van een cijfer aan de pijn kan helpen.

Het pijncijfer

De verpleegkundige komt minimaal 3 keer per dag vragen of u uw pijn met een cijfer tussen 0 en 10 op een pijnschaal aan wilt geven.

Geen pijn	Ergst denkbare pijn
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	

0 betekent geen pijn en 10 betekent de ergst pijn die u zich kunt voorstellen. U kunt nooit een verkeerd cijfer geven. Het gaat immers om uw pijn en die ervaart u op uw manier, het cijfer is een persoonlijke maat.

Wisseling in pijn

Er wordt gevraagd naar pijn in rust, maar pijn mag ook geen belemmering zijn voor doorademen, ophoesten en bewegen. U geeft dan eventueel twee cijfers, één voor in rust en één voor het bewuste pijnmoment. Wanneer u op meerdere plaatsen pijn heeft, kunt u het beste uitgaan van de pijn waar u het meeste last van heeft of dit specificeren.

Pijnbestrijding

Meestal bestaat pijnbestrijding uit het toedienen van medicijnen in de vorm van tabletten, capsules of zetabletten. Ook kan de pijnbestrijding via een injectie, een infuus in de arm of via een slangetje in de rug (epidurale pijnbestrijding) toegediend worden. Welke toedieningsvorm wordt gekozen en welke pijnstillers, zoals paracetamol of diclofenac of een combinatie, hangt af van de mate van pijn en uw aandoening. Bij matige pijn kan daar tramadol aan worden toegevoegd. Bij ernstige pijn, bijvoorbeeld na een buik-, long- of rugoperatie en sommige

botoperaties krijgt u morfine als pijnstillers. Op het gebruik van morfine rust vaak een taboe, er bestaat angst voor verslaving. Deze angst is onterecht als morfine gebruikt wordt als pijnstillers. Wij proberen een balans te vinden tussen uw pijn en de hoeveelheid medicatie die u nodig hebt om de pijn te onderdrukken.

Als u medicijnen volgens een vast tijdschema voorgeschreven krijgt, is het belangrijk dat u dit schema opvolgt en NIET wacht tot u pijn voelt. Het duurt namelijk enige tijd voor de medicijnen werken, inname volgens schema voorkomt dus dat u onnodig op pijn hebt.

Acute pijnservice

Er is binnen het Maasstad Ziekenhuis een acute pijnservice, die de pijnklachten van geopereerde patiënten gedurende de duur van de aanvullende pijnbestrijding bewaakt. Deze aanvullende pijnbestrijding kan bestaan uit een slangetje in de rug (epiduraal), slangetje bij een zenuw of een morfine pomp via het infuus (PCA pomp).

PCA pomp

Een PCA pomp is een pomp met pijnstilling aan het infuus systeem met een toedieningsknop die u zelf kunt bedienen. PCA is afkomstig van het Engelse 'Patient Controlled Analgesia', dit betekent: door patiënt uitgevoerde pijnstilling. U, als patiënt, kunt met de PCA pomp zelf de pijnstilling regelen. Door middel van het drukken op het knopje geeft u zelf een bepaalde vooraf ingestelde hoeveelheid medicatie om de pijn te verminderen.

Epiduraal

Bij epidurale pijnstilling wordt er een heel dun slangetje (katheter) achtergelaten in de epidurale ruimte (een ruimte binnen de wervelkolom, direct buiten de ruggenmergzenuwen). Door deze katheter krijgt u pijnstilling toegediend. Dit kan permanent doorlopend zijn of met behulp van een toedieningsknop. PCEA= Patiënt Controlled Epidurale Analgesia.

Locoregionaal

Hierbij worden zenuwen van het te opereren/pijnlijke lichaamsdeel verdooft, bijvoorbeeld een onderbeen of arm. Tijdens het prikken van de zenuwblokkade kan een zeer dun flexibel slangetje achtergelaten worden. Hiermee kan de lokale verdoving via een spuitpomp worden voortgezet.

Vragen

Natuurlijk kunt u uw pijn altijd bespreken met de arts of de verpleegkundige en hoeft u niet te wachten tot een verpleegkundige u vraagt om uw pijncijfer te geven. Heeft u over het geven van een pijncijfer nog vragen, stel die dan gerust aan de verpleegkundige van uw verpleegafdeling.



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية، إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه أو يشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: www.maasstadziekenhuis.nl / www.maasnik.nl (kinderwebsite)

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

