

Het meten van pijn

een middel bij het zoeken naar betere pijnbestrijding

(INT-029, uitgave september 2008)

Inleiding

Pijn is een ingewikkeld verschijnsel. Er zitten zowel lichamelijke, als emotionele en sociale kanten aan.

De beleving van pijn en de hevigheid van pijn is afhankelijk van meerdere factoren. De pijn kan toenemen door het ziekteproces. Maar ook als iemand bijvoorbeeld zenuwachtig of moe is, kan de pijn verergeren. Het is belangrijk dat met alle factoren, die invloed kunnen hebben op uw pijn, rekening wordt gehouden om zo een goede pijnbehandeling te geven die bij u past.

Dit is de reden dat (wijk-)verpleegkundigen gebruik maken van een pijnanamnese.

Pijnanamnese

Een pijnanamnese bestaat uit twee delen:

- een vragenlijst, om de factoren die van invloed zijn op uw pijn in kaart te brengen.
- een grafiek, om de hevigheid van uw pijn te registreren.

Vragenlijst

De vragenlijst vult u zelf in, of samen met de (wijk-)verpleegkundige. De vragen hebben betrekking op factoren die van invloed kunnen zijn op uw pijn. Dit kunnen bijvoorbeeld zijn: slaappatroon, beweging, gevoelens.

Ook zal worden gevraagd welke medicijnen en behandelingen tegen pijn u al heeft gehad en met welk resultaat. Daarnaast is het van belang te weten wat u zelf al heeft ondernomen om de pijn te verminderen.

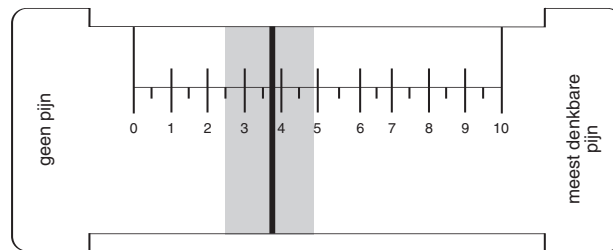
Deze informatie voor patiënten is met de grootste zorg samengesteld. Het betreft algemene informatie.

Aan deze informatie kunnen geen rechten worden ontleend.

© Jeroen Bosch Ziekenhuis
www.jeroenboschziekenhuis.nl

Grafiek

In de grafiek noteert u of de (wijk-)verpleegkundige hoe hevig de pijn is. U geeft de pijn een cijfer tussen 0 en 10, eventueel met behulp van het meetlatje (zie tekening).



Als de pijn door de behandeling draaglijk is geworden, meet u nog maar één of twee keer per week.

Als de pijn verandert van plaats, ernst of karakter, wordt opnieuw gestart met de pijnanamnese en de dagelijkse metingen.

Behandeling van de pijn

Aan de hand van de gegevens uit de vragenlijst en de grafiek kan de verpleegkundige samen met u en de (huis-)arts een doelgericht behandelplan opstellen.

Naast medicijnen kan er ook gekeken worden of andere behandelingen uw pijn kunnen verlichten. Denk bijvoorbeeld aan afleiding zoeken, ontspanningstechnieken leren en deskundige hulp vragen (b.v. de fysiotherapeut, de psycholoog of extra hulp thuis aanvragen).

Misschien is het niet mogelijk de pijn helemaal weg te nemen. Wel hopen we, samen met u, de pijn terug te dringen naar een voor u aanvaardbaar niveau.

Indien u vragen heeft, stel deze dan aan de (wijk-)verpleegkundige of (huis-)arts.
Blijf er niet mee zitten!

Deze folder is gemaakt in samenwerking met het Jeroen Bosch Ziekenhuis en het Netwerk Palliatieve Zorg, regio 's-Hertogenbosch-Bommelerwaard.

