

# Hoeveel pijn heeft u?

Pijnmeting

**Ziekenhuis Gelderse Vallei meet en registreert pijn om beter inzicht te krijgen in de mate waarin patiënten pijn ervaren. Dat kan helpen om de pijnbestrijding zo goed mogelijk af te stemmen op de individuele patiënt. Hevige pijn is behalve een onplezierige ervaring ook een belemmerende factor bij uw herstel. Pijn heeft vele oorzaken. Het kan een gevolg zijn van een operatie of ongeval, maar kan ook ontstaan door bijvoorbeeld een rughernia of een kwaadaardige ziekte. Dat betekent dat wij alle patiënten op de afdeling standaard 3 keer per dag vragen om de mate waarin zijn pijn beleven kort te omschrijven.**

Pijn is een persoonlijke ervaring en u bent de enige die kan vertellen wat dat betekent voor u. Veel mensen vinden het moeilijk om aan anderen uit te leggen hoeveel pijn zij hebben. Dat is begrijpelijk, want er is immers geen meetinstrument voor, zoals een bloeddrukmeter voor bloeddruk. Er zijn echter wel eenvoudige hulpmiddelen die kunnen helpen. Er is landelijk voor gekozen om in ziekenhuizen tegenwoordig pijn te meten met behulp van de zogenaamde Numeric Rating Scale (NRS). Hierbij geven patiënten met een cijfer tussen de 0 en 10 de mate van hun pijnklachten aan.

### **In de praktijk**

Op de verpleegafdeling zal 3 keer per dag door de verpleegkundige gevraagd worden naar de mate van uw pijnbeleving. Het is dan de bedoeling dat u met een cijfer (tussen de 0 en de 10) de mate van pijn aangeeft. Het cijfer 0 betekent dat u geen pijn ervaart en een pijncijfer 10 betekent de ergste denkbare pijn.

**0 - 1 - 2 - 3** - **4 - 5 - 6 - 7** - **8 - 9 - 10**  
lichte pijn   matige pijn   ernstige pijn

Voor de verpleegkundige betekent een pijncijfer van 0 tot en met 3 dat uw pijn acceptabel is en dat u in principe geen extra medicatie of behandeling voor uw pijnklachten nodig heeft. Een pijncijfer 4 tot en met 7 betekent voor de verpleegkundige dat uw pijn niet acceptabel is en dat u eigenlijk wil dat er iets aan gedaan wordt. Een pijnscore van 8 of hoger betekent dat u zeer hevige pijn ervaart en eigenlijk wil dat er nu wat aan gedaan wordt. Als u het moeilijk vindt om een cijfer te geven dan kunt u eventueel een beschrijving geven (*geen -, lichte -, matige -, of ernstige (heel) veel pijn*).

## Veel gestelde vragen

*Wat doen de verpleegkundigen met het pijncijfer?*

De hoogte van het cijfer is een indicatie of pijn als acceptabel wordt ervaren. Als u al pijnstillers gebruikt is het ook een controle of de pijnmedicatie die gegeven wordt voldoende effect heeft. Hierbij is het cijfer 4 een grenswaarde. Een cijfer van 4 of hoger is voor ons (artsen en verpleegkundigen) niet acceptabel en verdient in principe extra behandeling. Alles lager dan 4 behoeft op dat moment geen extra behandeling: wel krijgt u dan de gewone pijnstillers die zijn voorgeschreven.

*Pijn hoort toch bij een operatie?*

Ja en nee. Natuurlijk is het zo dat als gevolg van een operatie ongemak wordt ervaren. Maar slecht behandelde pijn na een operatie staat een vlot herstel in de weg. Wij streven naar een goede pijnbestrijding. Dit leidt tot minder complicaties en een sneller herstel. Hierdoor kunt u eerder met ontslag.

*Hoe minder medicijnen ik tegen de pijn gebruik hoe beter?*

Vaak wordt gedacht dat pijnbestrijding met minder medicijnen beter is. Dat is een misverstand. Er is een grote variatie aan ingrepen en een grote variatie in de wijze waarop patiënten reageren op pijn(medicatie). Dit betekent dat iedere patiënt een andere hoeveelheid medicijnen nodig heeft om een acceptabele pijnbestrijding te krijgen. Het gaat niet om de hoeveelheid maar om het effect van de gebruikte medicijnen.

*Maar pijn wisselt toch over de dag?*

Klopt. Stilliggen, bewegen, hoesten heeft invloed op de beleving van pijn. We streven samen met u naar pijnbestrijding waarbij u niet belemmerd wordt bij bovengenoemde activiteiten.

Deze bepalen dus uw pijnscore en ook de reactie van verpleegkundigen en artsen hierop.

## Vragen

U kunt uw pijn altijd bespreken met de arts of verpleegkundige. Geef in ieder geval aan indien u niet acceptabele pijn heeft. Heeft u over de pijnmeting nog vragen, stel die dan gerust aan de verpleegkundige.