



# Wat bij pijn?

Pijn meten en verlichten



In deze folder vindt u algemene informatie over pijn: wat is pijn, hoe kunnen we pijn beoordelen en hoe kunnen we pijn bestrijden.

## WAT IS PIJN?

We maken een onderscheid tussen acute (kortdurende) en chronische (langdurende) pijn.

**Acute pijn** is ernstige of plotse pijn door een ziekte, verwonding of ingreep. Het is een waarschuwing: let op, uw lichaam heeft schade opgelopen. Dit pijnsignaal is het resultaat van een ingewikkelde samenwerking tussen specifieke zenuwen, het ruggenmerg en de hersenen.

**Chronische pijn** is een aanhoudende pijnervaring doordat dat het pijnsysteem niet goed meer werkt. De oorzaak van de pijn is niet altijd duidelijk te vinden.

Pijn voelen verschilt sterk van mens tot mens. Wat de ene patiënt zeer pijnlijk vindt, is voor een andere persoon draaglijk. Hoe gevoelig u bent voor pijn, hangt van vele verschillende zaken af. Genetische maar ook emotionele, psychologische en sociale factoren spelen een rol, net als eerdere pijnervaringen of langdurige gezondheidsproblemen. Goede pijnbestrijding is dus altijd maatwerk.

## ALS U PIJN HEBT, ZEG HET ONS

Het is belangrijk dat u tijdens uw verblijf in het ziekenhuis de verpleegkundige of arts altijd zegt wanneer u pijn hebt. Zo kunnen we snel de juiste pijnbehandeling starten.

Met een goede pijnregistratie en pijnbestrijding kunnen we u pijn helpen besparen.

### U wordt geopereerd?

Uw arts informeert u vooraf over de verdoving en de pijnstilling, en beslist in samenspraak met u welke verdoving gebruikt wordt. Hebt u, los van de klacht waarvoor u geopereerd wordt, last van chronische pijn? Meldt dit dan aan uw arts. Wenst u meer uitleg over de verdoving en pijnstilling, dan kunt u vóór uw ingreep ook bij de anesthesist terecht. Voor deze **preoperatieve raadpleging anesthesie** maakt u een afspraak via het secretariaat.

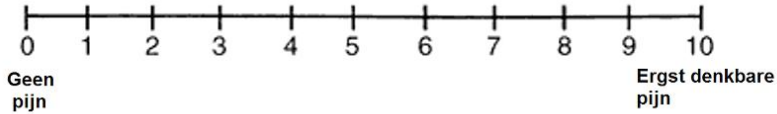
- Medisch Centrum Tienen: (t) 016 80 95 82
- Medisch Centrum Aarschot: (t) 016 55 17 11

## PIJN METEN: HOE WERKT HET?

Tijdens uw verblijf in het ziekenhuis vraagt de verpleegkundige een aantal keer per dag hoeveel pijn u hebt. Zo krijgen we een goed beeld van hoe uw pijn verloopt en of de pijnbehandeling effect heeft.

Het is niet eenvoudig om uit te leggen hoeveel pijn u hebt. Daarom werken we met cijfers. De verpleegkundige vraagt u om een score te geven tussen 0 en 10, waarbij 0 betekent 'geen pijn' en 10 'de ergst denkbare pijn' voor u. Er is geen juist of fout antwoord: uw pijn is iets persoonlijks.

Met uw score geeft u weer hoe u de (eventuele) pijn aanvoelt.



De verpleegkundige vraagt u ook naar de plaats, aard en duur van de pijn. Alle informatie die u kunt geven over uw pijn, helpt ons om de pijn gericht te behandelen. Het kan zijn dat u op meerdere plaatsen pijn voelt. Geef dan een cijfer voor de pijn die u als het ergst ervaart. Verandert de pijn van plaats of ernst, of ervaart u pijn bij bijvoorbeeld de verzorging of bij revalidatie-oefeningen, vertel dit dan meteen aan de arts of verpleegkundige. Wacht dus niet tot de volgende pijnbevraging.

**Tip: bij het geven van een pijncijfer, denkt u het best aan de pijn die u eerder had en vergelijkt u die met uw huidige pijn.**

Bij kinderen gebruiken we een aangepast pijnlatje met gezichtjes in plaats van cijfers bij kinderen. Bij baby's en peuters, en bij volwassenen die niet in staat zijn om zelf een score te geven aan de pijn die ze ervaren, kijken we naar het gedrag van de patiënt met een observatieschaal om de pijn te beoordelen.

## PIJN BEHANDELEN

Pijnstilling kan worden gegeven in tabletvorm, via een infuus, katheter, injectie of pleister. Uw arts stelt de pijnbehandeling op. Aan de hand van de pijnscore past de verpleegkundige eventueel uw pijnmedicatie aan en kunt u melden of de pijn daarmee voldoende onder controle is. De medicatie zal niet altijd de pijn volledig wegnemen. Belangrijk is dat u zich comfortabeler voelt, zowel wanneer u rust als wanneer u bv. revalidatieoefeningen doet. Ook niet-medicamenteuze pijnstilling kan helpen: bv. ijs of warmte, massage, afleiding. Bij aanhoudende problemen bij de pijnbeheersing kan het *Multidisciplinair Algologisch Team* of pijnteam ingeschakeld worden voor advies (algologie betekent: studie van pijn en pijnbestrijding). Dit team bestaat uit twee pijnartsen-anesthesisten, een pijnverpleegkundige en een psycholoog.

## WAAROM IS GOEDE PIJNSTILLING BELANGRIJK?

- **Omdat het bijdraagt aan een vlotter herstel.** Pijn kan lichamelijke reacties uitlokken die de genezing vertragen.
- **Voor een goede nachtrust.** Die is onmisbaar voor een vlot herstel.
- **Om goed te kunnen hoesten en ademen.** Door te veel pijn kan het zijn dat u niet goed durft te hoesten of doorademen, en dat verhoogt het risico op bronchitis of longontsteking.

- **Voor een goede revalidatie.** Door te veel pijn bestaat de kans dat u bijvoorbeeld bepaalde bewegingen gaat vermijden die noodzakelijk zijn om goed te kunnen revalideren.

## WAAROM PATIËNTEN SOMS AARZELEN OM PIJN TE MELDEN OF PIJNMEDICATIE TE VRAGEN

- **Ik wil niet verslaafd geraken aan pijnmedicatie:** Als u zich houdt aan de voorschriften van uw arts, is pijnmedicatie niet schadelijk voor u. Hoe vlotter u herstelt, hoe sneller we de pijnmedicatie ook weer kunnen afbouwen.
- **Ik wil de verpleging niet storen, 's nachts durf ik de verpleegkundige niet te roepen:** Voor uw herstel is het nodig dat we de pijn goed kunnen opvolgen. De verpleging is er voor u, hoe druk het ook is. En een goede nachtrust is onmisbaar voor uw herstel. Het is dus belangrijk dat uw pijn ook 's nachts onder controle is.
- **Ik heb angst voor de bijwerkingen van de pijnmedicatie:** Sommige pijnmedicatie heeft inderdaad onaangename bijwerkingen. Het is belangrijk om deze te melden. De arts kan uw pijnmedicatie aanpassen of de bijwerkingen zelf bestrijden. Bijwerkingen mogen geen reden zijn om uw pijn niet te melden.

## WAT KUNT U ZELF DOEN OM UW PIJNGEVOEL TE VERLICHTEN, OOK NADIEN THUIS?

- **Afleiding zoeken**, bv. muziek beluisteren, praten, tv kijken, een boek lezen.
- **Ontspannings- en ademhalingsoefeningen doen**. De kinesist of psycholoog kan u die aanleren.
- **Warmte of koude toepassen**. Warmte stimuleert de doorbloeding en kan zo soms pijn verlichten. Spieren kunnen door warmte ontspannen. Koude helpt om zwellingen te doen afnemen. De verpleging of kinesist kan u adviseren.

## NAAR HUIS

- U krijgt zo nodig een voorschrift voor pijn-medicatie mee naar huis. De arts of verpleegkundige legt u uit hoe u deze medicatie moet gebruiken en moet afbouwen.
- Thuis kan uw huisarts u ook verder adviseren.

## Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Tienen

### campus mariëndal

t 016 80 90 11 (algemeen nummer)

t 016 80 99 19 (spoedopname)

### campus st.-jan

t 016 80 90 11

### medisch centrum tienens

t 016 80 95 82

### medisch centrum aarschot

t 016 55 17 11

[www.rztienen.be](http://www.rztienen.be)

**iedereen**

Vriendelijk Inlevend Professioneel  
met zin voor Initiatief



10015-NL/okt 2017