

# Pijnmeting bij volwassenen

Patiënteninformatie





## Inhoudstafel

|   |    |
|---|----|
| 1. Inleiding.....                         | 4  |
| 2. Wat is pijn?.....                      | 5  |
| 2.1. Acute pijn.....                      | 5  |
| 2.2. Chronische pijn.....                 | 6  |
| 3. Pijn? Vertel het ons!.....             | 7  |
| 4. Behandeling van pijn.....              | 8  |
| 4.1. Behandeling van acute pijn.....      | 8  |
| 4.2. Behandeling van chronische pijn..... | 8  |
| 5. Pijnbevraging.....                     | 9  |
| 6. Vragen?.....                           | 10 |

*Deze publicatie is een uitgave van de dienst algologisch team, in samenwerking met de dienst communicatie van het Regionaal ziekenhuis Heilig Hart Leuven.*

*Versienummer: 3.0*

*Datum van afwerking: februari 2017*

*Alle rechten voorbehouden*

*Niets uit deze uitgave mag worden gekopieerd en/of verspreid zonder schriftelijke toestemming van de eigenaar, aan te vragen via [communicatie@hhleuven.be](mailto:communicatie@hhleuven.be)*

## 1. Inleiding

Iedereen weet uit ervaring wat pijn is. Het zal je niet verbazen dat we in het ziekenhuis vaak met pijn te maken hebben. Onze artsen en verpleegkundigen zullen er dan ook alles aan doen om pijn te behandelen.

In het ziekenhuis kan pijn op verschillende manieren veroorzaakt worden: door ziekte (bijvoorbeeld een ontsteking), door een behandeling (bijvoorbeeld een operatie), of door onderzoeken (bijvoorbeeld een punctie). Heel wat mensen hebben ook pijnklachten die geen rechtstreeks verband hebben met de ziekenhuisopname.

Het is belangrijk om pijn aan te geven en er aandacht aan te schenken, zodat een betere pijnbehandeling nagestreefd kan worden.

In deze brochure vind je informatie over soorten pijn, hoe we pijn bevragen en mogelijke behandelingen.

## 2. Wat is pijn?

Het is niet altijd gemakkelijk om hetgeen je voelt in woorden uit te drukken. Pijn is een onaangename en persoonlijke gewaarwording die we ervaren wanneer het lichaam beschadigd wordt. Ook emoties spelen hierbij een belangrijke rol.

Bij de behandeling van pijn onderscheiden we twee types, namelijk acute en chronische pijn.

### 2.1. Acute pijn

Acute pijn heeft een waarschuwingfunctie en maakt deel uit van het beschermingssysteem van het lichaam voor dreigend of werkelijk gevaar. Acute pijn dwingt ons lichaam tot rust. De pijn verdwijnt eenmaal de schade herstelt is.

Naast een alarmsignaal zorgt deze pijn er ook voor dat bepaalde genezingsprocessen vertragen. Daarom is het belangrijk dat je pijn aangeeft, zodat hier gepast op gereageerd kan worden en de genezing bevorderd wordt. Bij een operatie of ongeval (bijvoorbeeld het breken van de arm), spreekt men over acute pijn.



#### *Tip*

Het herstel van je lichaam gaat sneller wanneer je beweegt, je spieren gebruikt om recht te zitten en goed probeert te ademen en te hoesten. Pijnbehandeling in ons ziekenhuis is daarom niet enkel bedoeld om je comfort te bevorderen, maar vooral om je toe te laten actief om mee te werken aan je herstel.

## 2.2. Chronische pijn

Pijn wordt chronisch genoemd wanneer deze langer dan drie maanden aanhoudt of herhaaldelijk terugkeert. Bij chronische pijn lijkt de pijn zijn waarschuwingfunctie verloren te hebben en voelt men een alarmsignaal in het lichaam zonder dat er iets aan de hand is.

Chronische pijn is een veelvoorkomend probleem. De oorzaak is een wisselwerking van lichamelijk, psychische- en sociale factoren.

De behandeling ervan is gericht op 'ermee leren leven'. Veel zorgverleners en patiënten hebben het moeilijk om dit te begrijpen. Daarom is het noodzakelijk dat bij de behandeling van chronische pijn de deskundigheid van verschillende zorgverleners samengelegd wordt, om zo de pijnpuzzel op te lossen.

### 3. Pijn? Vertel het ons!

Alleen jij kan ons vertellen hoeveel pijn je hebt en waar deze pijn zich juist bevindt. Vaak is het moeilijk om juist aan te geven welke soort en hoeveel pijn je hebt.

Daarom gebruiken we in ons ziekenhuis cijfers van 0 tot en met 10 om de hoeveelheid pijn aan te geven (*Numeric Rating Scale* = NRS).

De cijfers hebben volgende betekenis:

- **Score 0:** geen pijn.
- **Score 1 – 4:** de pijn is dragelijk; pijnbehandeling laat herstel toe.
- **Score 5 – 7:** ernstige pijn; moet binnen het uur succesvol behandeld zijn.
- **Score 8 – 10:** ondragelijke pijn, ergst denkbare pijn; dit kan niet langer dan 30 minuten blijven duren.

Denk daarbij dat je ongeveer bij een score van 4/10 thuis een pijnstiller zou nemen.

Ook is het belangrijk om de plaats, de aard (bijvoorbeeld stekende pijn), de intensiteit (bijvoorbeeld zeurende pijn), de duur en de oorzaak van de pijn aan te geven.

## 4. Behandeling van pijn

### 4.1. Behandeling van acute pijn

Bij acute pijn behandelen we in de eerste plaats de oorzaak. Daarnaast kan acute pijn in de meeste situaties vlot verholpen worden door standaard pijnbehandelingen.

In functie van de pijn kan de pijnbehandeling oftewel niet-medicamenteus (bijvoorbeeld door ijs, hoogstand, spalken, aangepaste hulpmiddelen,...) of medicamenteus (in de vorm van tabletten, inspuitingen via het infuus of pijnpomp) toegediend worden. Een combinatie van beide manieren is ook mogelijk. Het kan gebeuren dat de pijn niet meteen volledig verdwijnt, maar het is belangrijk dat je je **comfortabel** voelt.

### 4.2. Behandeling van chronische pijn

De behandeling van chronische pijn is complexer dan de acute pijnbehandeling. Voor chronische pijn is oppuntstelling van de juiste medicatie, het beoordelen van de psychische en sociale draagkracht belangrijk.

Het vraagt soms tijd, maar gebeurt best buiten de ziekenhuisopname. Volledig pijnvrij geraken is geen realistisch doel. Het leren omgaan met chronische pijn vraagt dan ook een **multimodale begeleiding**, waarbij al de aspecten van de chronische pijn onder de loep worden genomen met behulp van een multidisciplinair team.

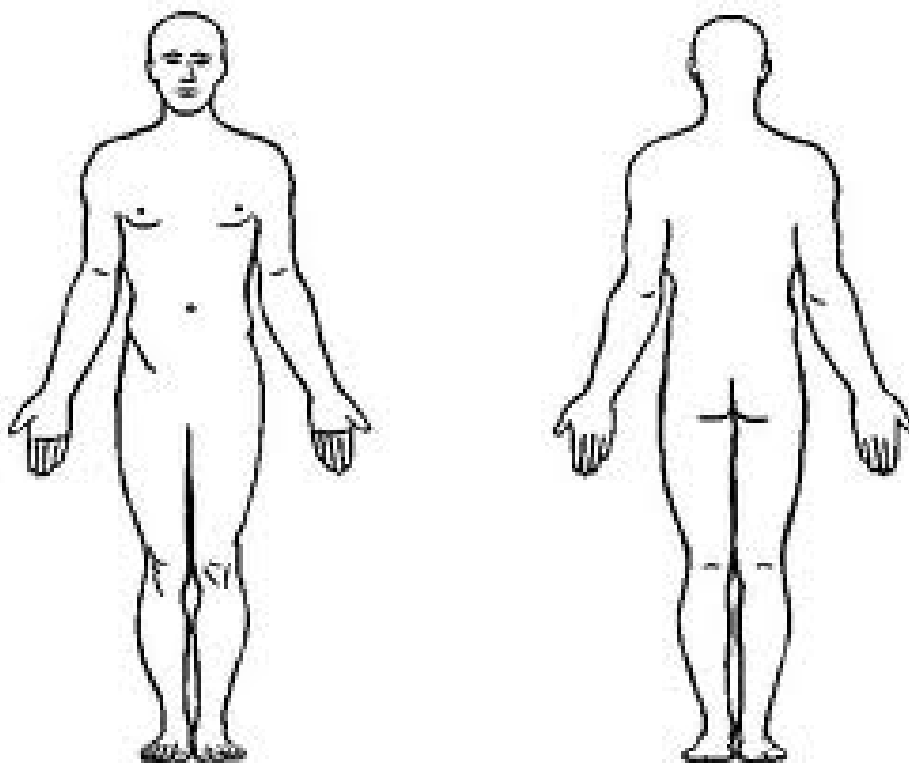


## 5. Pijnbevraging

Heb je pijn? Gebruik onderstaand formulier om aan te geven waar de pijn zich situeert en hoe deze zich manifesteert (bvb. Prikken, kloppend, bonzend...). Scheur het formulier nadien uit deze brochure en bezorg het aan je behandelend arts. Hij of zij kan op die manier de gepaste maatregelen treffen om je pijn onder controle te krijgen of te verhelpen.

### Waar heb je pijn?

Op de onderstaande tekening zal je met een X moeten aanduiden waar de pijn zich bevindt.



## Hoe kan je de pijn die je voelt het best omschrijven?

Je kan gebruik maken van de pictogrammen hiernaast.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## Hoelang heb je deze pijn al?

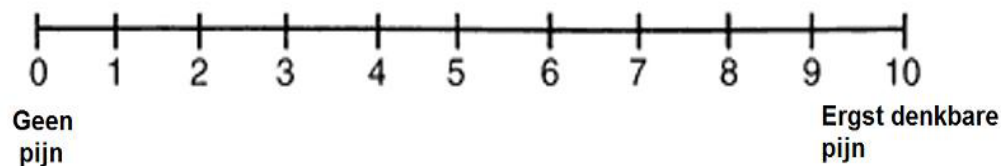
.....

.....

.....

.....

## Hoe erg is de pijn op dit moment?



## 6. Vragen?

Indien je vragen hebt, kan je steeds terecht bij onze verpleegkundigen en artsen. Je kan ook steeds contact opnemen met het pijnteam.

### Algologisch team

Telefoonnummer: +32 16 20 98 95

Email: [algologischteam@hhleuven.be](mailto:algologischteam@hhleuven.be)

Regionaal ziekenhuis Heilig Hart Leuven

Naamsestraat 105 – 3000 Leuven

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



