

# Pijnmeting

## Algemeen

Tijdens uw ziekenhuisverblijf heeft u mogelijk pijn door een ziekte, operatie of behandeling. Ook kunt u pijn ervaren als u verkeerd of langdurig in bed ligt. Voor een spoedig herstel is het belangrijk om uw pijn zo goed mogelijk te bestrijden.

## Doel van de pijnmeting

Iedereen ervaart pijn anders. Om de pijn zo goed mogelijk te kunnen bestrijden, is het belangrijk te weten in welke mate u pijn ervaart. Op de afdeling wordt pijn geregistreerd. Wij doen dat om beter inzicht te krijgen in hoeveel pijn patiënten ervaren. Deze informatie helpt ons om de pijnbestrijding zo goed mogelijk op de pijn van de patiënten af te stemmen.

## Hoe meten we de pijn

Meerdere keren per dag vragen wij alle patiënten op deze afdeling om een cijfer toe te kennen aan de mate waarin zij pijn ervaren. Hiervoor gebruiken wij een methode, waarbij de patiënt de pijn een cijfer geeft. De patiënt is namelijk de enige die kan vertellen of er pijn is en hoe erg die pijn is. Omdat het lastig is aan te geven in welke mate er pijn wordt ervaren, kan het geven van een cijfer daarbij helpen.

## Pijncijfer

De verpleegkundige vraagt u een aantal keer per dag om een cijfer te geven aan de mate waarin u pijn ervaart. U kunt een cijfer tussen 0 en 10 geven.

0 = geen pijn

2 = draaglijke pijn

4 = onbehaaglijke pijn, die op sommige momenten genegeerd kan worden

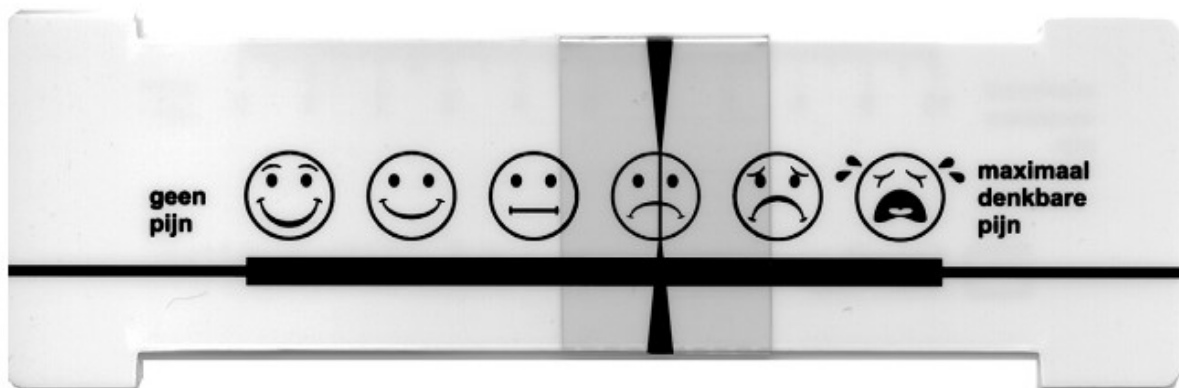
6 = sterke pijn, is niet te negeren maar u kunt enkele activiteiten uitvoeren

8 = afschuwelijke pijn

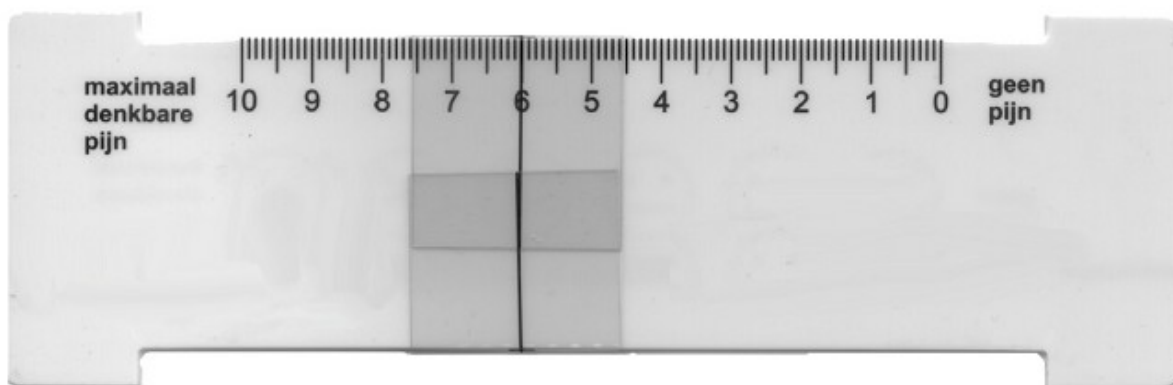
10 = ondraaglijke pijn

U kunt nooit een verkeerd cijfer geven. Het gaat immers om de pijn die u ervaart en pijn is een persoonlijke ervaring. Als u geen pijn heeft, geeft u dat aan met een 0. Heeft u weinig pijn, dan kunt u bijvoorbeeld een cijfer tussen de 1 en de 4 geven. Als u veel pijn heeft, geeft u een cijfer tussen de 7 en de 10.

Veel mensen vinden het moeilijk om aan een ander uit te leggen hoeveel pijn zij hebben en dit uit te drukken in een cijfer. Als hulpmiddel hierbij kan een pijnmeetlat worden gebruikt. Hieronder ziet u een voorbeeld van een pijnmeetlat.



Afbeelding 1: voorkant pijnmeetlat



Afbeelding 2: achterkant pijnmeetlat

### Wisseling in pijn

Misschien heeft u op meerdere plaatsen pijn. Het is dan de bedoeling dat u de pijn die u als ergst ervaart, uitdrukt in een cijfer.

### Vragen

Natuurlijk kunt u pijn altijd bespreken met de arts of de verpleegkundige en hoeft u niet te wachten tot een verpleegkundige u vraagt om een pijncijfer te geven. Als u nog vragen heeft na het lezen van deze folder stelt u ze dan gerust aan de arts of verpleegkundige op de verpleegafdeling.

### Uw privacy en onze geheimhouding

Om u de beste zorg te kunnen geven, hebben wij gegevens van u nodig. Deze gegevens leggen wij digitaal vast en beveiligen wij goed. Wij gaan zorgvuldig om met deze gegevens en houden ons aan de wet- en regelgeving. Dit betekent onder andere dat al onze medewerkers een geheimhoudingsplicht hebben en u als patiënt recht heeft op privacy. Uitgebreide informatie over uw privacy, rechten en plichten vindt u in de folder '[Uw rechten en plichten als patiënt](#)'. Deze folder kunt u raadplegen op [folders.slingeland.nl](http://folders.slingeland.nl).