

Ziekenhuisbreed



# Bewust kiezen voor minder pijn

Alles wat je moet weten over pijn

## 01 Intro

Je wordt opgenomen in Sint-Trudo Ziekenhuis. Het is mogelijk dat je tijdens jouw verblijf wordt geconfronteerd met pijn. Via deze folder willen we je informeren over de manier waarop de verpleegkundigen omgaan met jouw eventuele pijnklachten. Heb je na het lezen van deze folder nog vragen, aarzel dan niet om ze te stellen.

## 02 Wat is pijn?

Pijn is een zeer persoonlijke ervaring. Met de juiste medicatie is de pijn meestal goed te onderdrukken. Daarom ... als je pijn hebt, zeg het dan!

## 03 Waarom pijn bestrijden?

- Minder risico op complicaties.
- Vervroegd ontslag uit het ziekenhuis.
- Vlugger herstel en revalidatie.
- Grotere tevredenheid over het verblijf in het ziekenhuis.
- Niet-behandelde acute pijn kan chronisch worden.

## 04 Pijn meten

### Doel

Goede pijnbestrijding is maatwerk. Daarom is het belangrijk dat de aard en de hevigheid van jouw pijn correct geëvalueerd worden.

Dit laat ons toe om, in samenspraak met jouw behandelend arts, de pijn op de beste manier te behandelen.

Het is eveneens zeer belangrijk dat je correct meedeelt welke en hoeveel pijnmedicatie je thuis gebruikt.

### **Middel: bevraging en pijnmeting**

Heel wat mensen vinden het moeilijk om aan anderen uit te leggen hoeveel pijn ze hebben. Daarom zal de verpleegkundige je elke dag vragen of je pijn hebt en hoeveel pijn je hebt. Deze gegevens worden genoteerd in jouw dossier.

Volgende vragen komen hierbij aan bod:

- Hoe erg is de pijn?
- Hoelang heb je al pijn?
- Hoe zou je de pijn kunnen beschrijven?
- Waar heb je pijn?

## **05**

### **Hoe erg is de pijn?**

Met het pijnlatje proberen we de pijn zo correct mogelijk te meten. We vragen je om een cijfer te geven aan de pijn.

- Geef een 0 als je géén pijn hebt.
- 10 is de ergste pijn die bestaat.
- Of misschien heb je enkel pijn als je beweegt of hoest.



Patiënten met ernstige communicatieproblemen en kinderen worden geëvalueerd d.m.v. pijnscores die gebaseerd zijn op de observatie van gedragsveranderingen uitgelokt door



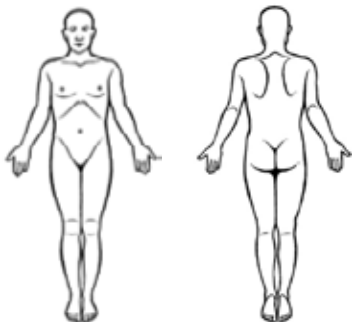
*Pijnlatje voor kinderen*

## 06 Hoe kan je jouw pijn omschrijven?



## 07

### Waar heb je pijn?



## 08

### Hoe wordt pijn behandeld?

Er bestaan verschillende manieren om pijn te bestrijden:

- **medicamenteuze behandelingen:** pil, infuus, pijnpomp met drukknop, kleefpleisters, infiltratie (dit is een inspuiting tussen de wervels door de arts), ...
- **niet-medicamenteuze behandelingen:** voorlichting en informatie, rust en ontspanning, comfort en houding verbeteren, massage, ijszak, warmte, ...

Sommige pijnbehandelingen kunnen nevenwerkingen hebben, zoals misselijkheid, braken, jeuk, slaperigheid, duizeligheid. De meeste van deze bijwerkingen zijn onschuldig en kunnen gemakkelijk verholpen worden.



## Vergeet niet!

Indien jouw pijnmedicatie onvoldoende is of indien je vragen hebt, kan je via de verpleegkundigen op jouw afdeling steeds een beroep doen op de pijnverpleegkundigen.



**Diestersteeweg 100 • 3800 Sint-Truiden**

t 011 69 91 11 • f 011 69 91 10

info@stzh.be • www.sint-trudo.be