

Pijnscore

Op deze afdeling wordt pijn geregistreerd. Wij doen dat om beter inzicht te krijgen hoeveel pijn patiënten ervaren. Deze informatie helpt ons om de pijnbestrijding zo goed mogelijk op de pijn van de patiënten af te stemmen.

Inleiding

Drie keer per dag vragen wij alle patiënten op deze afdeling om een cijfer toe te kennen aan de mate waarin zij pijn beleven. Hiervoor hanteren wij een methode waarbij de patiënt een cijfer geeft aan de pijn. 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. In deze folder leest u hoe u pijn een cijfer kunt geven.

Het pijncijfer

U geeft als de verpleegkundige bij u langskomt een cijfer aan uw (eventuele) pijn tussen de 0 en de 10. 0 betekent geen pijn en 10 is de ergste pijn die u zich voor kunt stellen.

| |
|--|
| Geen pijn 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 - 10 Ergst denkbare pijn |
|--|

U kunt nooit een verkeerd cijfer geven. Het gaat immers om de pijn die u ervaart. Als u bijvoorbeeld denkt dat uw pijn een 5 is, dan geeft u een 5, ook al denkt u dat een ander daar misschien een 3 of een 7 voor zou geven.

Als u geen pijn hebt, 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 hebt, geeft u een cijfer tussen de 7 en de 10.

- Tip 1: Bij het geven van een pijncijfer kan het helpen om terug te denken aan pijn waar u eerder last van hebt gehad, zodat u deze kunt vergelijken met uw huidige pijn.
- Tip 2: Als u op meerdere plaatsen pijn ervaart, dan gaat u uit van de pijn die u als ergste ervaart.
- Tip 3: Heeft u alleen op specifieke momenten pijn, bijvoorbeeld bij het plassen, dan geeft het cijfer voor de pijn op dat bewuste moment. Vergeet echter niet aan de verpleegkundige te vertellen dat de het cijfer alleen voor dat bewuste moment geldt.

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 uw pijncijfer te geven. Heeft u over het geven van een pijncijfer nog vragen, stel die dan gerust.