



Pijn

informatie voor patiënten

In deze brochure vindt u nuttige informatie over pijn. Het is belangrijk om aandacht te schenken aan pijn en een betere pijnbehandeling na te streven, omdat we merken dat ongeveer de helft van de patiënten die in een ziekenhuis verblijven wel eens pijn ervaren.

De medewerkers van UZ Leuven zetten zich al jaren in om pijn zo veel mogelijk te vermijden en te verminderen. Hiervoor hebben we ook uw hulp of de hulp van uw familie nodig.

In het ziekenhuis wordt pijn veroorzaakt door ziekte (bijvoorbeeld een ontsteking of kanker) of door onderzoeken (bijvoorbeeld puncties of een endoscopie) of door behandeling (bijvoorbeeld operatie, chemo- of radiotherapie). Pijn is vaak voorspelbaar, maar vaak ook niet. Bovendien wordt pijn door iedere patiënt anders ervaren.

Hebt u na het lezen van deze brochure nog vragen of hebt u suggesties, dan mag u deze doorgeven aan uw arts of aan de verpleegkundige.

Wij wensen u een zo aangenaam mogelijk verblijf in ons ziekenhuis.

De werkgroep algologisch platform

WAT IS PIJN?

Acute pijn heeft meestal een waarschuwingfunctie. Deze pijn wijst er op dat er iets ongewoon gebeurt in het lichaam, bijvoorbeeld een kwetsuur, ziekte of na een ingreep en vraagt om een acute behandeling. Pijn is niet alleen onaangenaam, het lokt ook reacties uit in het lichaam die de genezing kunnen vertragen. Het is dus belangrijk dat er bij acute pijn snel ingegrepen wordt. Pijn die niet adequaat behandeld wordt, kan soms zelfs evolueren naar een chronische, veel moeilijker behandelbare pijn.

Chronische pijn wordt gekenmerkt door blijvende, hardnekkige pijn, ondanks behandeling en ogenschijnlijk volledige genezing. Bij chronische pijn kan men geen beschermende waarschuwingfunctie meer herkennen. Het pijnsysteem functioneert dus niet meer als normaal functioneel waarschuwingsteken, maar reageert overgevoelig. Vaak wordt dit proces na enige tijd onomkeerbaar, daarom is vroegtijdige pijnbehandeling het meest effectief en mag deze niet nodeloos worden uitgesteld.

BEHANDELING VAN PIJN

Acute pijn en kankerpijn zijn in de meeste situaties goed te behandelen met de klassieke methodes van pijnbehandeling: pijnmedicatie onder de vorm van tabletten, klevers op de huid, inspuitingen in de spieren of onderhuids, via het infuus of via pijnpompen. Het is niet altijd mogelijk om de pijn volledig weg te nemen, maar het is erg belangrijk om pijn te verminderen tot een niveau waarop u zich comfortabel voelt. Een goede pijnbehandeling is niet alleen belangrijk wanneer u rustig in bed ligt, maar ook tijdens de verzorging, oefentherapieën en wanneer u uit bed komt.

Elke dienst heeft een procedure 'pijnbestrijding'. Het is daarom belangrijk dat u de arts of verpleegkundige meteen laat weten dat u pijn hebt. Zeg ook hoe u de pijn ervaart, dit kan gaan van oncomfortabel tot onuitstaanbaar en waar u precies pijn hebt.

Chronische pijnbehandeling is complex en de klassieke pijnbehandelingsmethoden helpen vaak niet meer zo goed. Volledig vrij zijn van pijn is meestal geen realistische doelstelling. Aanvaardbare pijnstilling zonder al te veel bijwerkingen en een verbetering van de levenskwaliteit betekenen meestal al een belangrijke stap vooruit. De behandeling gebeurt best interdisciplinair, dit wil zeggen dat naast artsen met verschillende specialisaties ook andere zorgverleners zoals verpleegkundigen, psychologen, kinesitherapeuten en sociaal werkers betrokken worden.

PIJN? ZEG HET!

U bent als patiënt of familielid de belangrijkste informatiebron om pijn vroegtijdig te rapporteren: zeg het dus spontaan tegen de hulpverleners als u of uw familielid pijn heeft, niet alleen op de momenten dat er expliciet naar gevraagd wordt. Het is belangrijk om aan degene die u behandelt of verzorgt alle informatie te geven over uw pijn.

Op elke verpleegafdeling worden de pijnmeldingen dagelijks geregistreerd. Zo krijgen we een beter zicht op de mate waarin patiënten pijn ervaren en kunnen we de pijnbehandeling hier zo goed mogelijk op afstemmen.

Er bestaat geen instrument om pijn te meten. Alleen u kunt vertellen of u pijn hebt en hoe erg die pijn is. Veel mensen vinden het moeilijk om aan anderen uit te leggen hoeveel pijn ze hebben. Dat is normaal, iemand anders kan uw pijn niet voelen. Het geven van een pijnscore kan daarbij helpen.

Een verpleegkundige zal u elke dag vragen om uw (eventuele) pijn aan te duiden met een cijfer tussen 0 en 10. Het cijfer 0 komt overeen met geen pijn, 10 is de ergste pijn die u zich kunt voorstellen. U kunt nooit een verkeerde score geven.

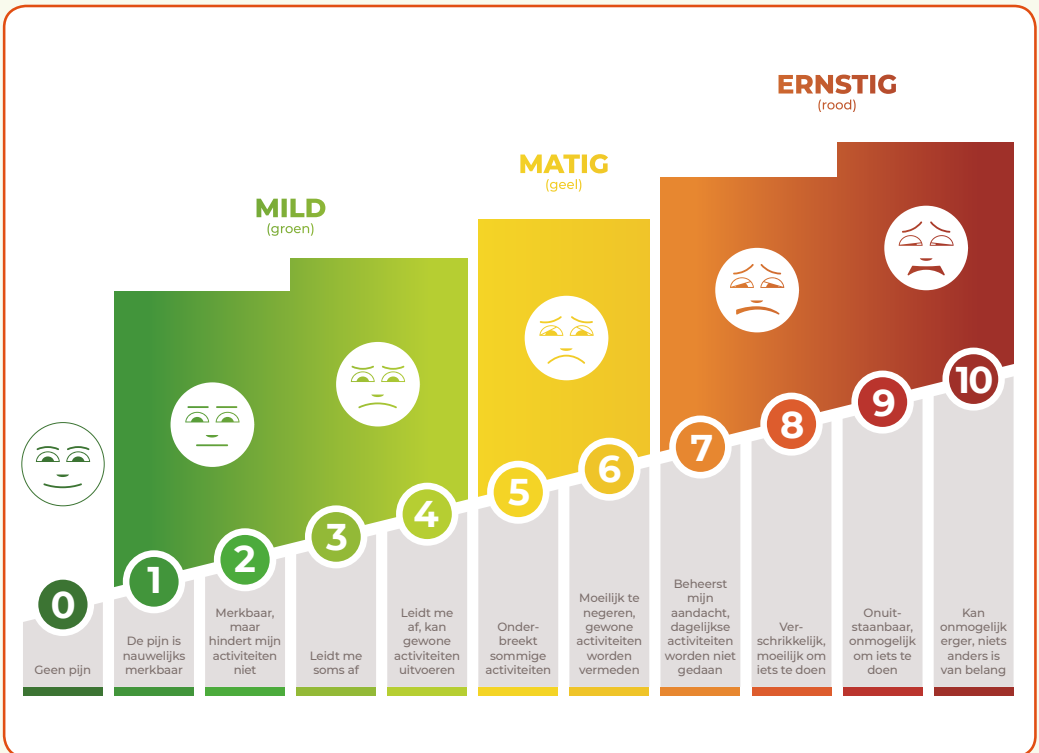
Als u pijn hebt op meerdere plaatsen, kunt u zich bij het invullen van de pijnscore, best richten op de plaats waar u het meeste pijn hebt. Sommige mensen hebben alleen pijn op bepaalde momenten, bijvoorbeeld bij het bewegen of bij de verzorging. In dat geval kunt u dit vertellen aan de verpleegkundige en een score geven voor de pijn op dat moment.

Om de pijn zo goed mogelijk te kunnen behandelen, moeten de artsen en verpleegkundigen een correct beeld krijgen van uw pijn. De pijnscore is slechts één aspect. Achteraan in deze brochure vindt u enkele vragen die u kunnen helpen om de pijn te beschrijven. U kunt dit gebruiken om uw pijn te bespreken met de arts of verpleegkundige.

PIJNBEVRAGING

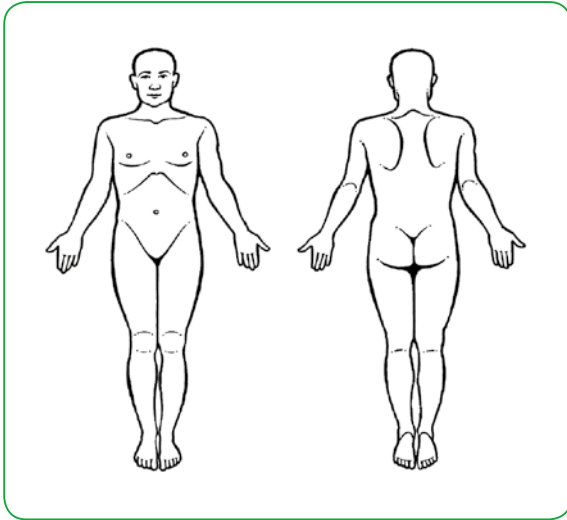
Hoe erg is uw pijn op dit moment?

Gebruik de onderstaande figuur om uzelf een pijnscore te geven: duid een cijfer aan tussen 0 en 10. U kunt dit als hulpmiddel gebruiken telkens er tijdens uw opname gevraagd wordt hoe erg uw pijn op dat moment is.



Waar hebt u pijn?

(Duid op de onderstaande tekeningen de plaatsen aan waar u pijn hebt. Zet een X op de plaats waar u het meeste pijn hebt.)



Hoelang hebt u deze pijn?

.....
.....

Hoe zou u de pijn die u voelt het beste kunnen omschrijven?

(Bijvoorbeeld kloppend, schietend, knagend, ...)

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

© augustus 2019 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door de werkgroep algologisch platform in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/700043.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 33 22 11
www.uzleuven.be



Raadpleeg uw medisch dossier
via www.mynexuzhealth.be
of download de app



MIX
Papier van
verantwoorde herkomst
FSC® C007370