

Pijnbestrijding en pijnregistratie

Anesthesiologie

Inleiding

U bent of wordt voor een onderzoek of een behandeling opgenomen in Medisch Spectrum Twente. Het is mogelijk dat u daarbij geconfronteerd wordt met pijn. Deze folder geeft informatie over de manier waarop de verpleegkundigen en anesthesiemedewerkers met uw eventuele pijnklachten omgaan.

Pijn

Pijn is een vervelende bijkomstigheid van vele ziektes en operaties. Goede pijnstilling is noodzakelijk, omdat dit bijdraagt aan een vlotter herstel. De pijnbeleving is echter van patiënt tot patiënt verschillend. Daarom is goede pijnbestrijding maatwerk. Op de recovery (uitslaapkamer) en de verpleegunits in Medisch Spectrum Twente wordt pijn geregistreerd met behulp van een pijnscore.

Pijnscore

Een pijnscore geeft verpleegkundigen en artsen een beter inzicht in de mate waarin u pijn ervaart. Op grond van uw pijnervaring kunnen zij de pijnbestrijding zo goed mogelijk afstemmen op uw behoefte. Onvoldoende pijnstilling kan effectief hoesten belemmeren, uw slaap verstoren en zo uw herstel vertragen. Teveel pijnmedicatie geeft kans op bijwerkingen. Het is dus belangrijk dat u precies genoeg pijnstilling krijgt.

Hoe werkt het?

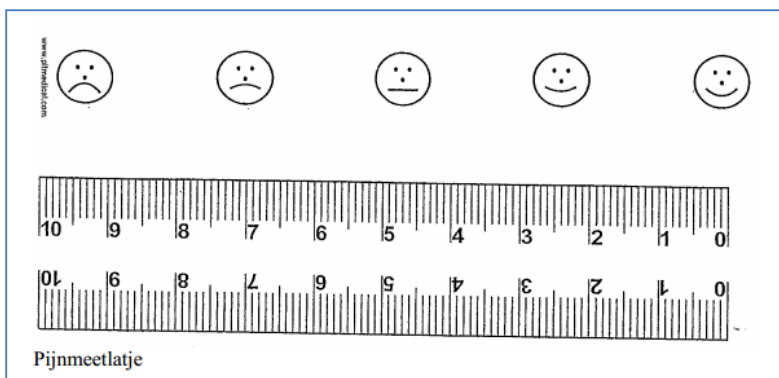
Om een duidelijk beeld te krijgen hoe uw pijn verloopt en of de pijnverlichtende maatregelen voldoende effect hebben, vraagt de verpleegkundige u een aantal keren per dag hoeveel pijn u heeft. U kunt uw pijn op twee manieren aangeven: met een cijfer op de NRS-schaal of met een plaatje op het pijnmeetlatje (VAS-schaal).

NRS-schaal

NRS staat voor 'numeric rating scale' en is een aanduiding op een schaal van 0 (geen pijn) tot en met 10 (meest erge pijn die u zich kunt voorstellen). Bij het geven van een pijncijfer kunt u het best terugdenken aan de pijn die u eerder heeft gehad. Deze 'oude pijn' vergelijkt u met uw huidige pijn. Welke waarde gaf u toen? Is het nu erger of minder erg? Is het nog draaglijk of niet meer? Een pijnscore van 4 of lager is acceptabele pijn. U kunt nooit een verkeerd cijfer geven, het gaat immers om de pijn die u ervaart en pijn is een persoonlijke ervaring.

Pijnmeetlatje (VAS-schaal)

U kunt ook gebruik maken van een liniaal met aan de ene kant cijfers en aan de andere kant gezichtjes. VAS staat voor 'visueel analoge schaal'. Aan de linkerzijde staat een afbeelding van 'de meest erge pijn die u zich kunt voorstellen' en aan de rechterkant een afbeelding van 'geen pijn'.



Gerichte behandeling

Wanneer u op meerdere plaatsen pijn heeft, kunt u het best de pijn omschrijven die u als ergste ervaart. Het kan ook zijn dat u alleen op bepaalde momenten pijn ervaart, bijvoorbeeld bij het bewegen of bij het hoesten. In dat geval kunt u dit vertellen aan de verpleegkundige. Het is de bedoeling dat u de pijn die u als het ergst ervaart, uitdrukt in een cijfer of plaatje. Alle informatie die u kunt geven over uw pijnbeleving helpt ons om u gericht te kunnen behandelen.

Aan de hand van uw pijnscore past de verpleegkundige (volgens een voorgeschreven schema) al dan niet uw pijnmedicatie aan. Als er onduidelijkheden zijn, dan overlegt ze met de arts. U zult niet 100% pijnvrij zijn, maar de pijn moet wel draaglijk zijn.

Adviezen

Graag geven wij u de volgende adviezen omtrent pijnbestrijding:

- heeft u vragen, stel ze dan aan de verpleegkundige of arts. Blijf er niet mee zitten. Dit geldt uiteraard ook als u pijn heeft;
- neem pijnstillers op vaste tijden in. Wacht niet tot de pijn komt opzetten. U kunt beter wakker worden voor het innemen van pijnstillers, dan dat u wakker wordt van de pijn;
- u kunt niet verslaafd raken aan pijnstillers (ook niet aan morfine) als deze tegen de bestaande pijn worden gegeven;
- pijnstillers worden gegeven op voorschrift van de arts;
- houd u aan de voorschriften van de arts;
- waarschuw de verpleegkundige als de pijn verandert van plaats, ernst of karakter;
- ga na wat u zelf kunt doen om uw pijn te verlichten;
- ga na wat uw pijn verergert, zodat u deze situaties kunt vermijden. Het is echter wel belangrijk dat u blijft bewegen en hoesten niet tegenhoudt;
- als u denkt dat u geen pijnstillers meer nodig heeft, overleg dit dan met de verpleegkundige.

Tenslotte

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Pas als u voldoende inzicht heeft, kunt u weloverwogen toestemming geven voor een bepaalde behandeling of een bepaald onderzoek. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u één van onze medewerkers dan om nadere uitleg.