

**Pijn**



**AZ Voorkempen**

algemeen ziekenhuis  
emmaüs



# Inhoud

1. Pijn is belangrijk!.....	4
2. Pijnbevraging.....	4
3. Tips rond medicatiegebruik.....	6
4. Wat kan mij nog helpen?.....	6
5. Contactgegevens bij vragen.....	6
6. Persoonlijke notities.....	7

Pijn is een onaangename ervaring. Het heeft veel invloed op de kwaliteit van jouw leven, het vraagt veel energie en is vaak erg vermoeiend.

In deze brochure geven we je hierover graag wat nuttige informatie. Ondanks de vele behandel mogelijkheden zien we immers nog veel mensen die pijn hebben, zowel tijdens als na hun ziekenhuisopname.

## 1. Pijn is belangrijk!

Pijn is een alarmsignaal van ons lichaam om te vertellen dat er iets mis is. Denk dus niet zomaar dat pijn erbij hoort en dat je verondersteld wordt om deze te verbijten. Pijn is niet enkel onaangenaam, maar kan ook jouw herstel of revalidatie in de weg staan. Het is dan ook belangrijk dat je dit tijdig signaleert bij de verpleegkundige of arts. Want als pijn blijft duren, verliest het zijn beschermende functie en is dit nefast voor het lichaam.

Pijn is een subjectieve gewaarwording en is voor iedereen anders. Jij bent bij deze de expert en enkel jij kan ons vertellen wat je voelt. Wist je dat pijn sterk beïnvloed kan worden door verschillende factoren, zoals bijvoorbeeld emoties en cultuur? Dit kan zowel positief als negatief manier: blijdschap kan bijvoorbeeld lichamelijke pijn verzachten, terwijl angst de pijngevoelens dan weer kan versterken.

## 2. Pijnbevraging

Het is belangrijk dat jouw arts of verpleegkundige tijdig kan inspelen op de pijn. Daarom zullen zij op regelmatige tijdstippen jouw pijn bevragen.

### Plaats van de pijn

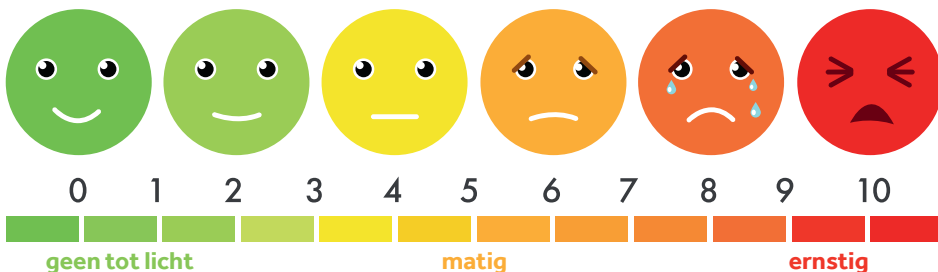
- Bv.: hoofd, linkeronderbeen ...
- Wijs eventueel de specifieke plaats aan

### Duur van de pijn

- Constant of korte periode?
- Bij bepaalde bewegingen of op bepaalde momenten van de dag?

## Je pijnscore

De pijnscore is een cijfer tussen 0 en 10, waarbij 0 staat voor geen pijn en 10 voor ondragelijke pijn. Het geven van een cijfer is niet voor iedereen makkelijk. Het kan misschien helpen om je huidige pijn te vergelijken met pijn die je in het verleden had, bv.: een kwetsuur, operatie of ziekte. Een ander hulpmiddel is onderstaande gezichtjesschaal.



## Hoe voelt de pijn?

Het aangeven van wat je nu precies voelt, helpt de arts te bepalen om welke soort pijn het gaat en medicatie gericht te kunnen opstarten.



kloppend



warmte



prikkend



elektrisch  
geladen



jeukend



snijdend



bonzend



klemmend

Ook buiten de bevragingsmomenten is het belangrijk dat je aangeeft dat je pijn hebt. **Verbijt de pijn niet, bel gerust indien nodig!** Hoe meer wij weten, hoe beter we je kunnen helpen.

Bij personen die zich verbaal niet kunnen uitdrukken, gebruiken we een andere observatieschaal. We observeren dan gericht de ademhaling, onrustgeluiden, gezichtsuitdrukking, lichaamstaal en troostbaarheid van de patiënt.

### 3. Tips rond medicatiegebruik

- Bespreek altijd het gebruik van pijnstillers met jouw behandelend arts.
- Neem de pijnstillers op de voorgeschreven tijdstippen en wacht niet tot de pijn te hevig wordt.
- Respecteer de voorgeschreven dosis. Verminder of verhoog niet op eigen houtje.
- Stop niet plots met de voorgeschreven medicatie.
- Verwittig de arts als de pijnstilling onvoldoende is of wanneer de pijn verandert of verergert.
- Meld eventuele bijwerkingen.

### 4. Wat kan mij nog helpen?

- Slapen kan de pijn verzachten.
- Doe relaxatieoefeningen: luister naar muziek, brei een kledingstuk, kijk tv, doe aan yoga ...
- Gebruik warmte- of koudecompressen.
- Beweeg: vaak beweeg je na een operatie minder uit angst voor de pijn, maar door te bewegen versterk je de spieren opnieuw en vermindert in vele gevallen ook de pijn.
- Let op je voeding: pijn verwerken vraagt energie. Daarom is het heel belangrijk om evenwichtig en gevarieerd te eten.

Dit zijn natuurlijk geen wondermiddelen, maar alle beetjes helpen.

### 5. Contactgegevens bij vragen

Heb je bij het doorlezen van de folder toch nog bijkomende vragen? Stel ze dan gerust!

- **dr. Kristel Van Maldeghem**, dienst anesthesie en pijnkliniek
- **Lindsey Lambrechts**, pijnverpleegkundige

Neem ook zeker een kijkje op onze website [www.azvoorkempen.be](http://www.azvoorkempen.be). Je vindt er meer praktische informatie terug over je ziekenhuisfactuur, aanmelden en inschrijven in het ziekenhuis, parkeren ...

## 6. Persoonlijke notities

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

