



HET METEN VAN PIJN

**Een middel bij het zoeken
naar betere pijnbestrijding**

Het meten van pijn

Pijn is een ingewikkeld verschijnsel. Er zitten zowel lichamelijke, emotionele als sociale kanten aan.

De beleving van pijn en de hevigheid van pijn is afhankelijk van meerdere factoren. Als iemand bijvoorbeeld zenuwachtig of moe is, kan de pijn verergeren. Het is belangrijk dat met alle factoren, die invloed kunnen hebben op uw pijn, rekening wordt gehouden om zo een goede pijnbehandeling te geven die bij u past.

Dit is de reden dat wijkverpleegkundigen en wijkzakenverzorgenden gebruik maken van een pijnanamnese.

Pijnanamnese

Een pijnanamnese bestaat uit twee delen:

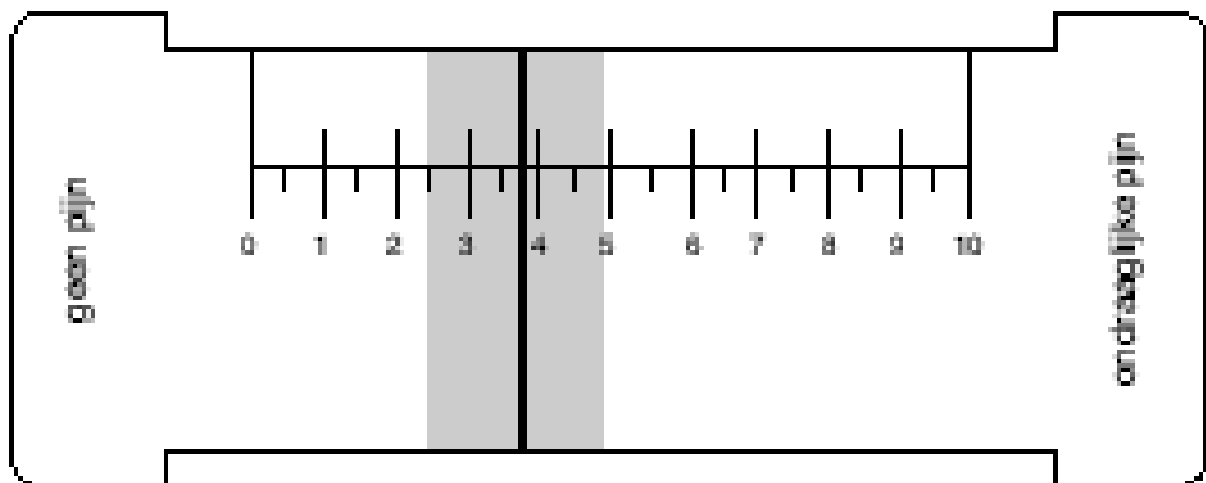
- Een vragenlijst, om de factoren die van invloed zijn op uw pijn in kaart te brengen;
- Een grafiek, om de hevigheid van uw pijn te registreren.

Vragenlijst

De vragenlijst vult u zelf in, of samen met de wijkverpleegkundige of wijkzakenverzorgende. De vragen hebben betrekking op factoren die van invloed kunnen zijn op uw pijn. Dit kunnen bijvoorbeeld zijn: slaappatroon, bewegen, gevoelens. Ook zal worden gevraagd welke medicijnen en behandelingen u al hebt gehad en met welk resultaat. Daarnaast is het van belang te weten wat u zelf al hebt ondernomen om de pijn te verminderen.

Grafiek

De grafiek kan door u, de wijkverpleegkundige of de wijkziekenverzorgende worden ingevuld. Het is van belang dat u een waarde toekent aan uw pijn door middel van een cijfer van 0 t/m 10. Twee maal daags ('s ochtends en 's avonds) wordt de pijn gemeten met behulp van een meetlatje (zie tekening).



Dit totdat u de pijn aanvaardbaar vindt. Hierna kan de meting één of twee keer per week plaatsvinden.

Als de pijn verandert van plaats, ernst of karakter, wordt opnieuw gestart met de pijnanamnese en de dagelijkse metingen.

Behandeling van de pijn

Aan de hand van de gegevens uit de vragenlijst en de grafiek kan de verpleegkundige samen met u en de huisarts een doelgericht behandelplan opstellen. Misschien is het niet mogelijk de pijn helemaal weg te nemen, wel hopen we, samen met u, de pijn terug te dringen naar een voor u aanvaardbaar niveau.

Naast medicijnen kan er ook gekeken worden of andere behandelingen uw pijn kunnen verlichten. Denk bijvoorbeeld aan afleiding zoeken, ontspanningstechnieken leren en deskundige hulp vragen (bijvoorbeeld de fysiotherapeut, de psycholoog of extra hulp thuis aanvragen).

Voor meer informatie

Als u vragen hebt, stel deze dan aan de wijkverpleegkundige, wijkziekenverzorgende of huisarts. Blijf er niet mee zitten!

STMR
Postbus 6063
4000 HB Tiel
Telefoon 0900 – 8433
(€0,45 per gesprek)
www.stmr.nl
Juli 2014

Deze folder is gemaakt in samenwerking met:

- Jeroen Bosch Ziekenhuis
 - STMR
- Thuiszorg regio 's Hertogenbosch