

## Pijn meten in het ziekenhuis

Pijn is een veel voorkomend probleem. Om pijn effectief te kunnen bestrijden, is het noodzakelijk zoveel mogelijk over de aard, ernst en oorzaak van de pijn te weten te komen. Hiervoor kan gevraagd worden naar:

- plaats en duur van de pijn
- omschrijving en ernst van de pijn
- wanneer de pijn erger of minder wordt
- of de pijn effect heeft op uw slaap, stemming, eetlust en activiteit
- medicatiegebruik

Pijn is moeilijk meetbaar. Ieder mens beleeft zijn pijn anders en ieder mens gaat er anders mee om. Waar de één alleen nog maar de hele dag op bed kan liggen, blijkt de ander ondanks de pijn nog een heleboel te kunnen. Daar komt nog bij dat de pijnbeleving niet altijd hetzelfde is.

U bent de enige die kan vertellen of u pijn heeft en hoe erg die pijn is. Veel mensen vinden het moeilijk om aan anderen uit te leggen hoeveel pijn zij hebben. Dat is heel begrijpelijk, een ander kan uw pijn immers niet voelen. Om een duidelijk beeld te krijgen hoe uw pijn verloopt, kan het geven van een cijfer daarbij helpen. In deze folder leest u hoe u pijn een cijfer kunt geven.

### De pijnscore

In het ziekenhuis wordt de ernst van pijn en het verloop daarvan bijgehouden en geregistreerd. De pijnscore betekent dat wij patiënten met pijn vragen om een cijfer toe te kennen aan de mate waarin zij pijn beleven. Bent u geopereerd dan zal drie keer per dag, tijdens de routinecontrole van temperatuur, pols en bloeddruk in de dag- en avonddienst, een verpleegkundige vragen of u uw pijn met een cijfer tussen de 0 en de 10 aan wilt geven. Bent u niet geopereerd, dan is een pijnscore van één keer per dag voldoende. Dit cijfer is de pijnscore van dat moment. 0 betekent geen pijn; 10 betekent de ergste pijn die u zich kunt voorstellen.

geen pijn 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 denkbaarste pijn ergst

U kunt nooit een verkeerd cijfer geven. Het gaat immers om de pijn die u ervaart en pijn is een persoonlijke ervaring. 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 heeft, dan geeft u dat aan met een 0.

Heeft u weinig pijn, dan kunt u een cijfer tussen 1 en 4 geven. Als u veel pijn heeft, geeft u een cijfer tussen de 7 en de 10. Bij het geven van een pijncijfer kan het helpen om ter vergelijking terug te denken aan hoe hevig de pijn eerder op die dag was. De verpleegkundigen noteren deze pijncijfers in uw elektronisch patiëntendossier. Ook de artsen krijgen deze pijncijfers onder ogen.

### Doel van de pijnregistratie

- Verbeteren van de pijnbestrijding. De pijnmedicatie zal worden aangepast aan het cijfer dat u toekent aan uw pijn.
- Verpleegkundigen en artsen meer inzicht te geven in de ernst van uw pijnklachten. Tevens kunnen zij beoordelen of met de door hen ingezette middelen het gewenste effect is bereikt.

### Wat kunt u zelf doen?

Wanneer de pijn erger wordt of verandert is het belangrijk dat u dat de verpleging of uw arts vertelt. U hoeft daarmee niet te wachten totdat een verpleegkundige u vraagt om uw pijncijfer te geven.

#### Almelo

Zilvermeeuw 1  
Postbus 7600  
7600 SZ Almelo

#### Hengelo

Geerdinksweg 141  
Postbus 546  
7550 AM Hengelo

 [facebook.com/ZGTinfo](https://facebook.com/ZGTinfo)

 [twitter.com/ZGT\\_info](https://twitter.com/ZGT_info)

 [linkedin.com/company/zgt](https://linkedin.com/company/zgt)

 [youtube.com/user/ZGTinfo](https://youtube.com/user/ZGTinfo)

 [zgt.nl](https://zgt.nl) - [zgt.nl/mijnzgt](https://zgt.nl/mijnzgt)

## Vragen

Hebt u over het geven van een pijncijfer nog vragen, stel ze dan gerust aan uw verpleegkundige of arts.

## Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: [zgt.nl/mijnzgt](https://zgt.nl/mijnzgt).