



Pijnmeting



Tijdens uw operatie zorgt de anesthesioloog ervoor dat u geen pijn voelt. Hoeveel pijn u na de operatie voelt, is niet van tevoren te zeggen. Dat is namelijk voor iedereen anders. Wij vragen u om de pijn die u na de operatie voelt een cijfer te geven, zodat wij u kunnen helpen uw pijn zo goed mogelijk te bestrijden. Dat is belangrijk voor een spoedig herstel.

Doel van de pijnmeting

Wij meten uw pijn om de pijnbestrijding zo goed mogelijk te kunnen afstemmen op uw behoefte.

Waarmee meten wij de pijn

Het is niet altijd eenvoudig om uit leggen hoeveel pijn u voelt. Dat is begrijpelijk, een ander kan uw pijn immers niet voelen. Daarom meten wij 4 x per dag uw pijn met behulp van een soort scorebord, de 'pijnschaal'.

We vragen u uw (eventuele) pijn een cijfer te geven tussen de 0 en de 10. Dit noemen we de 'pijnscore'.

- 0 betekent geen pijn
- 10 is de ergste pijn die u zich kun voorstellen.

U kunt nooit een verkeerd cijfer geven. Het gaat immers om de pijn die u ervaart, en pijn is een persoonlijke ervaring.

- Als u geen pijn heeft, geeft u dat aan met een 0.
- Heeft u weinig pijn, dan kunt een cijfer geven tussen de 1 en de 4.
- Als u veel pijn heeft, geeft u het cijfer 5 of hoger.

Bij het geven van een pijncijfer kan het helpen om terug te denken aan pijn waarvan u eerder last heeft gehad. Deze 'oude pijn' vergelijkt u met uw huidige pijn.

Wisseling in pijn

Wanneer u op meerdere plaatsen pijn heeft, dan kunt het beste uitgaan van de pijn die u als ergste ervaart. Misschien heeft u alleen pijn op bepaalde momenten, bijvoorbeeld bij het bewegen. Als dat bij u het geval is, vertelt u dit de verpleegkundige en geeft u een cijfer voor dat bewuste pijnmoment.

Vragen

Natuurlijk kunt u pijn altijd bespreken met de arts of verpleegkundige en hoeft u niet te wachten tot een verpleegkundige u vraagt om uw pijncijfer te geven. Heeft u over het geven van een pijncijfer nog vragen, stel die dan gerust.



Contact

Polikliniek orthopedie (voor vragen over polikliniekafspraken): (010) 704 01 36 (maandag t/m vrijdag van 8.30 - 17.00 uur)

Kliniek orthopedie:
(010) 703 32 46



