

Orthopedie

Dagboek voor ERAS- patiënten



Breng dit boekje mee bij elk bezoek aan
het ziekenhuis of aan jouw arts.

Denk niet: "Pijn hoort erbij"

Een goede pijncontrole draagt immers bij tot een verhoogde levenskwaliteit. Veel pijnproblemen kunnen, mits een snelle en adequate behandeling, goed behandeld worden.

- ♥ Neem jouw pijnmedicatie op **vaste tijdstippen** in. Noteer wanneer je extra medicatie nodig hebt.
- ♥ Probeer te omschrijven hoe de pijn aanvoelt (zeurend, brandend, prikkend,...) en noteer de **sterkte van de pijn** via de NRS-score.
- ♥ Meld **bijwerkingen** van de medicatie.
- ♥ Zorg voor een **goed slaappatroon**.
- ♥ Probeer afleiding of **ontspanning** te zoeken (TV kijken, lezen, muziek, ...). Dit kan stress, angst en negatieve gevoelens verdrijven en heeft een gunstig effect op de pijn.
- ♥ Praat er over!

MILD
(groen)



MATIG
(geel)

ERNSTIG
(rood)

ACTIE ONDERNEMEN

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

geen pijn

de pijn is
nauwelijks
merkbaar

merkbaar,
maar
hindert mijn
activiteiten
niet

leidt me
soms af

leidt me af,
kan gewone
activiteiten
uitvoeren

onderbreekt
sommige
activiteiten

moelijk te
negeren,
gewone
activiteiten
worden
verminderd

beheerst
mijn
aandacht,
dagelijkse
activiteiten
worden
niet gedaan

verschikkelijk
moeilijk om
iets te doen

onuit-
staanbaar,
onmogelijk
om iets te
doen

kan
aanpakken
alijn, onder
andere
van belang

DAGBOEK PATIËNT

Datum van de ingreep: / /

Ik heb gegeten: ☐ heel goed
☐ goed
☐ slecht
☐ helemaal niet

Ik heb gedronken: ☐ heel goed
☐ goed
☐ slecht
☐ helemaal niet

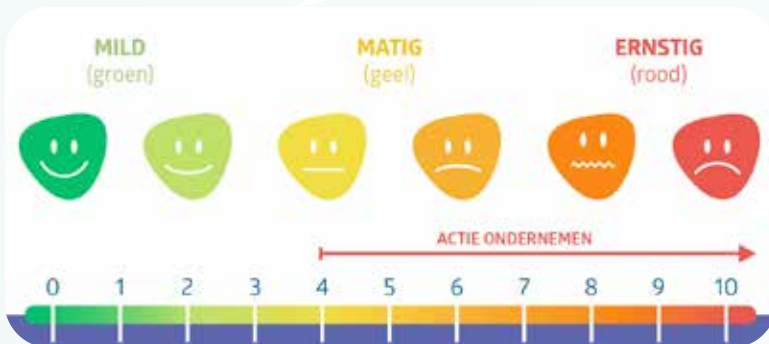
Ik heb overgegeven: ☐ neen ☐ ja zo ja, aantal keer:

Ik heb me misselijk gevoeld: ☐ neen ☐ ja zo ja, aantal keer:

Selecteer het cijfer dat het best de ernst van jouw pijn vandaag weergeeft.

Hoe hevig was jouw pijn (gemiddeld) in rust?

Hoe hevig was jouw pijn (gemiddeld) in beweging?



Heb je vandaag actief bewogen (+/- 70 meter stappen)? ☐ neen ☐ ja

DAG 0

Duid aan welke medicatie je hebt genomen.

[illegible]

DAGBOEK PATIËNT

Dag 1: / /

Ik heb gegeten: ☐ heel goed
☐ goed
☐ slecht
☐ helemaal niet

Ik heb gedronken: ☐ heel goed
☐ goed
☐ slecht
☐ helemaal niet

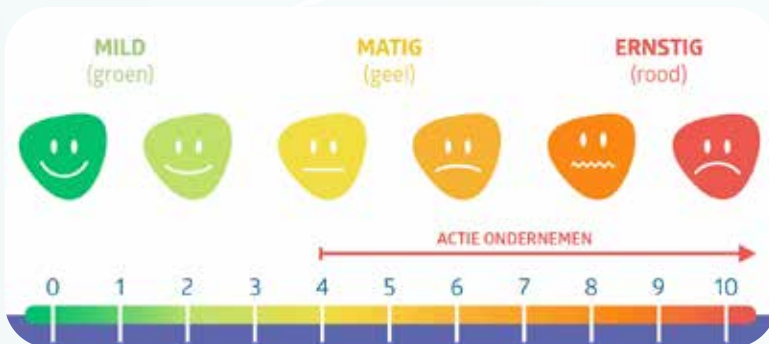
Ik heb overgegeven: ☐ neen ☐ ja zo ja, aantal keer:

Ik heb me misselijk gevoeld: ☐ neen ☐ ja zo ja, aantal keer:

Selecteer het cijfer dat het best de ernst van jouw pijn vandaag weergeeft.

Hoe hevig was jouw pijn (gemiddeld) in rust?

Hoe hevig was jouw pijn (gemiddeld) in beweging?



Heb je vandaag actief bewogen (+/- 70 meter stappen)? ☐ neen ☐ ja

DAG 1

Duid aan welke medicatie je hebt genomen.

[illegible]

DAGBOEK PATIËNT

Dag 2: / /

Ik heb gegeten: ☐ heel goed
☐ goed
☐ slecht
☐ helemaal niet

Ik heb gedronken: ☐ heel goed
☐ goed
☐ slecht
☐ helemaal niet

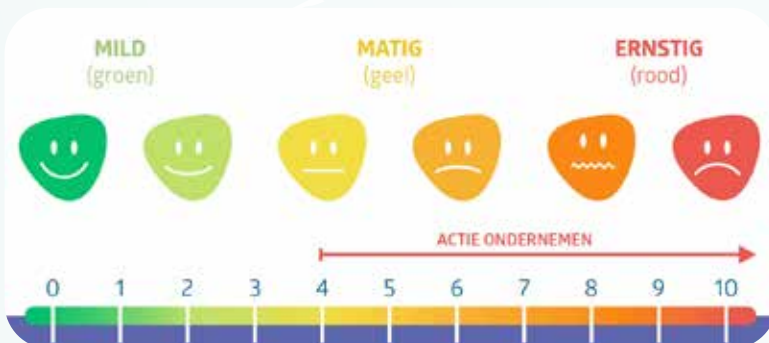
Ik heb overgegeven: ☐ neen ☐ ja zo ja, aantal keer:

Ik heb me misselijk gevoeld: ☐ neen ☐ ja zo ja, aantal keer:

Selecteer het cijfer dat het best de ernst van jouw pijn vandaag weergeeft.

Hoe hevig was jouw pijn (gemiddeld) in rust?

Hoe hevig was jouw pijn (gemiddeld) in beweging?



Heb je vandaag actief bewogen (+/- 70 meter stappen)? ☐ neen ☐ ja

DAG 2

Duid aan welke medicatie je hebt genomen.

[illegible]

DAGBOEK PATIËNT

Dag 3: / /

Ik heb gegeten: ☐ heel goed
☐ goed
☐ slecht
☐ helemaal niet

Ik heb gedronken: ☐ heel goed
☐ goed
☐ slecht
☐ helemaal niet

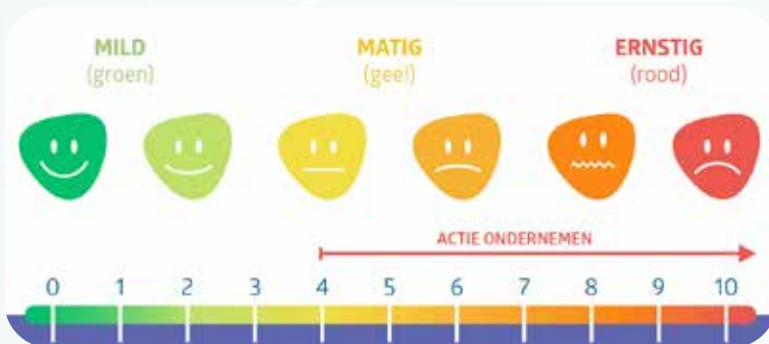
Ik heb overgegeven: ☐ neen ☐ ja zo ja, aantal keer:

Ik heb me misselijk gevoeld: ☐ neen ☐ ja zo ja, aantal keer:

Selecteer het cijfer dat het best de ernst van jouw pijn vandaag weergeeft.

Hoe hevig was jouw pijn (gemiddeld) in rust?

Hoe hevig was jouw pijn (gemiddeld) in beweging?



Heb je vandaag actief bewogen (+ 70 meter stappen)? ☐ neen ☐ ja

DAG 3

Duid aan welke medicatie je hebt genomen.

[illegible]

DAGBOEK PATIËNT

Dag 4: / /

Ik heb gegeten: ☐ heel goed
☐ goed
☐ slecht
☐ helemaal niet

Ik heb gedronken: ☐ heel goed
☐ goed
☐ slecht
☐ helemaal niet

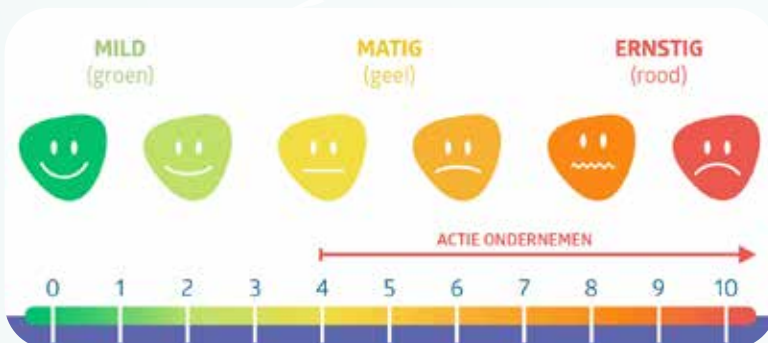
Ik heb overgegeven: ☐ neen ☐ ja zo ja, aantal keer:

Ik heb me misselijk gevoeld: ☐ neen ☐ ja zo ja, aantal keer:

Selecteer het cijfer dat het best de ernst van jouw pijn vandaag weergeeft.

Hoe hevig was jouw pijn (gemiddeld) in rust?

Hoe hevig was jouw pijn (gemiddeld) in beweging?



Heb je vandaag actief bewogen (+/- 70 meter stappen)? ☐ neen ☐ ja

DAG 4

Duid aan welke medicatie je hebt genomen.

[illegible]

DAGBOEK PATIËNT

Dag 5: / /

Ik heb gegeten: ☐ heel goed
☐ goed
☐ slecht
☐ helemaal niet

Ik heb gedronken: ☐ heel goed
☐ goed
☐ slecht
☐ helemaal niet

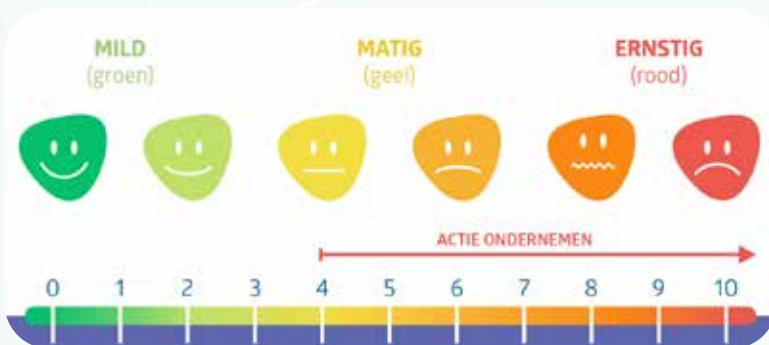
Ik heb overgegeven: ☐ neen ☐ ja zo ja, aantal keer:

Ik heb me misselijk gevoeld: ☐ neen ☐ ja zo ja, aantal keer:

Selecteer het cijfer dat het best de ernst van jouw pijn vandaag weergeeft.

Hoe hevig was jouw pijn (gemiddeld) in rust?

Hoe hevig was jouw pijn (gemiddeld) in beweging?



Heb je vandaag actief bewogen (+/- 70 meter stappen)? ☐ neen ☐ ja

DAG 5

Duid aan welke medicatie je hebt genomen.

[illegible]

DAGBOEK PATIËNT

Dag 6: / /

Ik heb gegeten: ☐ heel goed
☐ goed
☐ slecht
☐ helemaal niet

Ik heb gedronken: ☐ heel goed
☐ goed
☐ slecht
☐ helemaal niet

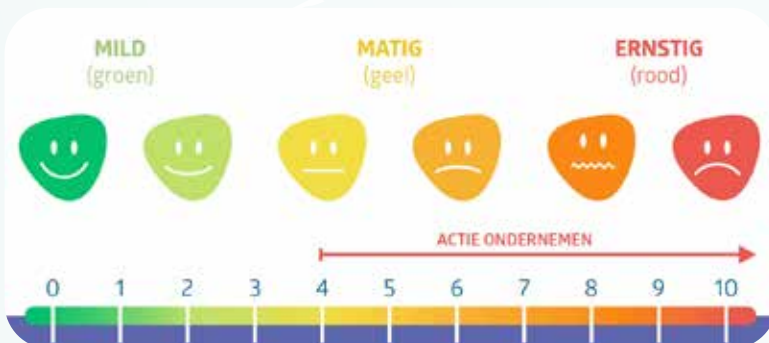
Ik heb overgegeven: ☐ neen ☐ ja zo ja, aantal keer:

Ik heb me misselijk gevoeld: ☐ neen ☐ ja zo ja, aantal keer:

Selecteer het cijfer dat het best de ernst van jouw pijn vandaag weergeeft.

Hoe hevig was jouw pijn (gemiddeld) in rust?

Hoe hevig was jouw pijn (gemiddeld) in beweging?



Heb je vandaag actief bewogen (+/- 70 meter stappen)? ☐ neen ☐ ja

DAG 6

Duid aan welke medicatie je hebt genomen.

[illegible]

DAGBOEK PATIËNT

Dag 7: / /

Ik heb gegeten: ☐ heel goed
☐ goed
☐ slecht
☐ helemaal niet

Ik heb gedronken: ☐ heel goed
☐ goed
☐ slecht
☐ helemaal niet

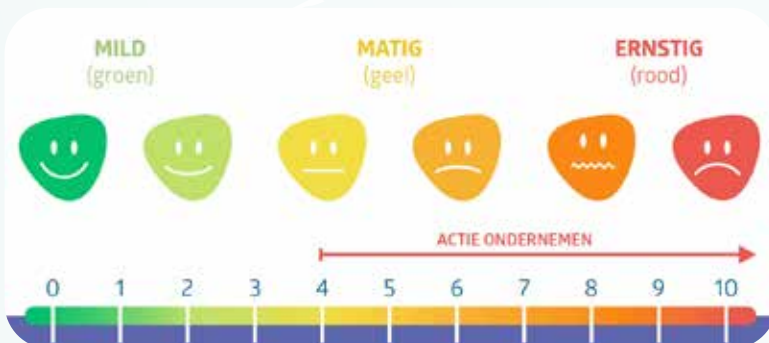
Ik heb overgegeven: ☐ neen ☐ ja zo ja, aantal keer:

Ik heb me misselijk gevoeld: ☐ neen ☐ ja zo ja, aantal keer:

Selecteer het cijfer dat het best de ernst van jouw pijn vandaag weergeeft.

Hoe hevig was jouw pijn (gemiddeld) in rust?

Hoe hevig was jouw pijn (gemiddeld) in beweging?



Heb je vandaag actief bewogen (+ 70 meter stappen)? ☐ neen ☐ ja

DAG 7

Duid aan welke medicatie je hebt genomen.

[illegible]

CAMPUS RUMST

's Herenbaan 172 | 2840 Rumst
03 880 90 11

CAMPUS BORNEM

Kasteelstraat 23 | 2880 Bornem
03 880 90 11

CAMPUS WILLEBROEK

Tisseltsesteenweg 27 | 2830 Willebroek
03 880 90 11

ref.: 50120877 (R) - 50008502 (B)

versie: 03/06/2025

foto's & illustraties: Adobe stock

eigenaar: Cigdem Yuruk, ERAS-coördinator campus Bornem

v.u.: Sofie Vermeulen, communicatieverantwoordelijke

Maatschappelijke zetel:

vzw AZ Rivierenland | 's Herenbaan 172 | 2840 Rumst

RPR 0416 851 659 | Erkenningsnummer 104 | Bevoegde rechtbank: Antwerpen

www.azrivierenland.be | info@azr.be

