

Pijn?



Dankzij de **NRS-pijnschaal** spreken we dezelfde taal

Meld pijn: praat er over!

Jij bent als patiënt of familielid de belangrijkste informatiebron om pijn vroegtijdig te rapporteren: meld dus **spontaan** aan de hulpverleners wanneer jij of jouw familielid pijn heeft en niet alleen op de momenten dat ernaar gevraagd wordt.

Wij meten jouw pijn

Tijdens jouw opname in het ziekenhuis hebben onze zorgverleners steeds aandacht voor jouw pijn. Zij bevragen en registreren jouw pijnbeleving volgens de NRS (Numeric Rating Scale). Je kan jouw mate van pijn aangeven met een pijncijfer, waarbij '0' geen pijn is, en '10' de ergst denkbare pijn. In het begin is dat misschien niet zo makkelijk. Maak je geen zorgen, je kunt nooit een verkeerde score geven.

Weet dat het pijncijfer 4 voor de verpleegkundigen betekent dat ze **actie** moeten ondernemen. Dit kan gebeuren door het geven van medicatie, het leggen van cold/hotpacks, verandering van houding, extra uitleg over het herstel, ... We werken immers graag op alle facetten van de pijnbeleving (via het biopsychosociaal model).

Wanneer blijkt dat jouw pijn niet onder controle is, nemen onze zorgverleners contact op met het **algologisch team** van AZ Rivierenland (algologie = leer van de pijn). Dit team van artsen, psychologen en gespecialiseerde pijnverpleegkundigen houdt zich dagelijks bezig met complexe pijnproblemen. In overleg zal de pijnverpleegkundige en/of pijnpsycholoog jouw pijnbestrijding bijstellen en tips geven, zodat je in de meest comfortabele omstandigheden kan herstellen.

Als de pijn blijft ...

Indien pijn langer aanhoudt, kunnen de pijnzenuwbanen gevoeliger worden. Dit kan ervoor zorgen dat de pijn blijft bestaan nadat de oorspronkelijke schade is verdwenen. Duurt de pijn langer dan 3 maanden, dan spreken we van chronische pijn. Voor de behandeling van chronische pijn kan je terecht in ons multidisciplinair pijncentrum.

Enkele belangrijke tips (in functie van jouw ingreep/ziekte)

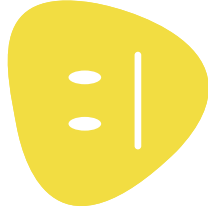
- Neem jouw pijnmedicatie in (op vaste tijdstippen)
- Meld bijwerkingen van de medicatie
- Durf bewegen! Om jouw herstel niet te vertragen, is het noodzakelijk dat je durft te bewegen
- Buitenlucht kan wonderen doen
- Zorg voor voldoende afleiding en ontspanning (TV kijken, lezen, muziek, handwerk, ...)
- Zorg voor een goed slaappatroon
- Las voldoende rustpauzes in
- Gezonde voeding en voldoende water drinken blijven altijd een must
- Zonder je niet af: sociaal contact verdrijft stress, angst en andere negatieve gevoelens
- Geloof in je behandeling en herstel

Wij wensen jou alvast een aangenaam verblijf in ons ziekenhuis en een spoedig herstel.

MILD
(groen)

MATIG
(geel)

ERNSTIG
(rood)



0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

ACTIE ONDERNEMEN

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
vermeden

beheerst
mijn
aandacht,
dagelijkse
activiteiten
worden
niet gedaan

verschrikkelijk
moeilijk om
iets te doen

onuit-
staanbaar,
onmogelijk
om iets te
doen

kan
onmogelijk
erger, niets
anders is
van belang