Pijn?
Praat erover met jouw huisarts, specialist of het pijncentrum!

Vraag	Antwoord	Ons advies
Wat is jouw gemiddelde pijnscore in de afgelopen 24 uur? 0 betekent geen pijn, 10 de ergste pijn die je kan voorstellen.	0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 -8 - 9 - 10	Is jouw score >= 4? Praat erover met jouw arts.
Wens je graag een betere of meer intensieve pijnbehandeling?	☐ ja ☐ neen	Is jouw antwoord JA? Praat erover met jouw arts.
Ervaar je sinds de opstart van jouw pijnbehandeling bijwerkingen zoals sufheid, misselijkheid, maaglast of constipatie?	☐ ja ☐ neen	Is jouw antwoord JA? Praat erover met jouw arts.

Is jouw antwoord 'ja' of heb je een pijnscore van 4 of meer? PRAAT er dan over met jouw arts.
Je kan ook contact opnemen met ons pijncentrum:

- **campus Bornem: 03 890 59 23**
- **campus Rumst: 03 880 90 11**

Pijn is behandelbaar. Er bestaan goede behandelingen. We helpen je graag verder.

Heb je nog wat meer tijd?
Hieronder volgen enkele vragen om de ernst van jouw pijnprobleem in te schatten.

Vraag	Antwoord	Ons advies
Wat is jouw gemiddelde pijnscore in de afgelopen 7 dagen? Waarbij 0 betekent geen pijn, 10 de ergste pijn die je kan voorstellen.	0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 -8 - 9 - 10	Tel de score op bij het eindresultaat.
Tijdens ons leven hebben de meesten van ons af en toe pijn gehad (lichte hoofdpijn, verstuikingen, kiespijn, …). Heb je vandaag pijn gehad, anders dan deze dagelijkse soorten pijn?	☐ ja ☐ neen	Is je antwoord JA? Tel 1 punt.
Hoe weinig verlichting hebben pijnbehandelingen of medicijnen je in de afgelopen 24 uur gegeven? 0% betekent geen verlichting en 100% is volledige verlichting.	☐ 0% tot 50% ☐ 50% tot 100%	Bij een score van meer dan 50%: tel 1 punt.

Geef een percentage dat het beste omschrijft hoe pijn in de afgelopen 24 uur belemmerend heeft gewerkt op jouw algemeen functioneren? 0% betekent geen belemmering en 100% is maximale belemmering.	☐ 0% tot 50% ☐ 50% tot 100%	Bij een score van meer dan 50%: tel 1 punt.
Geef een percentage dat het beste omschrijft hoe pijn in de afgelopen 24 uur belemmerend heeft gewerkt op jouw plezier in het leven en humeur? 0% betekent geen belemmering. 100% betekent een maximale belemmering.	☐ 0% tot 50% ☐ 50% tot 100%	Bij een score van meer dan 50%: tel 1 punt.
Geef een percentage dat het beste omschrijft hoe pijn in de afgelopen 24 uur belemmerend heeft gewerkt op jouw huishoudelijke taken en job? 0% betekent geen belemmering. 100% betekent een maximale belemmering.	☐ 0% tot 50% ☐ 50% tot 100%	Bij een score van meer dan 50%: tel 1 punt.
Geef een percentage dat het beste omschrijft hoe pijn in de afgelopen 24 uur belemmerend heeft gewerkt op jouw relaties met anderen (vrienden, partner, kinderen, …)? 0% betekent geen belemmering. 100% betekent een maximale belemmering.	☐ 0% tot 50% ☐ 50% tot 100%	Bij een score van meer dan 50%: tel 1 punt.
Geef een percentage dat het beste omschrijft hoe pijn in de afgelopen 24 uur belemmerend heeft gewerkt op jouw slaap? 0% betekent geen belemmering. 100% betekent een maximale belemmering.	☐ 0% tot 50% ☐ 50% tot 100%	Bij een score van meer dan 50%: tel 1 punt.
Voelt jouw pijn branderig aan?	☐ ja ☐ neen	Is je antwoord JA? Tel 1 punt.
Zou je jouw pijn beschrijven als een pijnlijk koud gevoel?	☐ ja ☐ neen	Is je antwoord JA? Tel 1 punt.
Zou je jouw pijn beschrijven als elektrische schokken?	☐ ja ☐ neen	Is je antwoord JA? Tel 1 punt.

Gaat de pijn gepaard met tintelingen in hetzelfde gebied?	☐ ja ☐ neen	Is je antwoord JA? Tel 1 punt.
Gaat de pijn gepaard met een prikkend gevoel in hetzelfde gebied?	☐ ja ☐ neen	Is je antwoord JA? Tel 1 punt.
Gaat de pijn gepaard met doofheid in hetzelfde gebied?	☐ ja ☐ neen	Is je antwoord JA? Tel 1 punt.
Gaat de pijn gepaard met jeuk in hetzelfde gebied?	☐ ja ☐ neen	Is je antwoord JA? Tel 1 punt.
Ervaar je in de pijnlijke zone een verminderd gevoel bij aanraking tegenover een niet-pijnlijke zone?	☐ ja ☐ neen	Is je antwoord JA? Tel 1 punt.
Ervaar je in de pijnlijke zone een verminderd gevoel bij prikken (vb. door een tandenstoker) tegenover een niet-pijnlijke zone?	☐ ja ☐ neen	Is je antwoord JA? Tel 1 punt.
Neemt de pijn toe door (lichte) wrijving over de pijnlijke zone?	☐ ja ☐ neen	Is je antwoord JA? Tel 1 punt.
MIJN TOTAALSCORE		……. / 27

Heb je een totaalscore van 4 of meer? PRAAT er dan over met jouw arts.
Je kan ook contact opnemen met ons pijncentrum:

- **campus Bornem: 03 890 59 23**
- **campus Rumst: 03 880 90 11**

Pijn is behandelbaar. Er bestaan goede behandelingen. We helpen je graag verder.