

Pijnregistratie en pijnbehandeling



Ommelander Ziekenhuis
Groningen

Inleiding

Pijn is een vervelende bijkomstigheid van veel ziektes en operaties. Goede pijnstilling is belangrijk en nodig omdat dit bijdraagt aan een vlotter herstel. Onvoldoende pijnstilling kan effectief bewegen, doorzuchten en hoesten belemmeren, uw slaap verstoren en uw herstel vertragen.

Pijn is na een operatie vrijwel onvermijdelijk.

Onderzoek heeft aangetoond dat goede pijnstilling voordelen heeft.

Wanneer u minder pijn heeft na de operatie kunt u beter slapen en afhankelijk van de operatie, beter eten en drinken.

De functie van hart en longen is beter, u bent minder moe en u heeft meer energie. Hierdoor neemt ook uw lichamelijke en geestelijke draagkracht toe voor herstel.

Slecht behandelde acute pijn (bijvoorbeeld na een operatie) kan medische complicaties geven en kan leiden tot chronische pijnklachten.

Pijnregistratie

Binnen het Ommelander Ziekenhuis Groningen wordt op de verpleegafdelingen pijn gemeten. We doen dit om beter inzicht te krijgen in de mate waarin de patiënt pijn ervaart. Op deze wijze kunnen wij adequaat en op tijd op de pijn reageren en deze bestrijden. Dit betekent dat wij alle patiënten van de afdeling in elke dienst vragen om een cijfer toe te kennen aan de mate waarin zij pijn beleven. Dit meten van pijn doen we gelijktijdig met andere controles, zoals het opnemen van de bloeddruk, pols en temperatuur.

Patiënten die net zijn geopereerd worden vaker gecontroleerd.

Een thermometer is een betrouwbaar instrument om vast te stellen of u koorts heeft. Een apparaat om de pijn te meten bestaat niet. U bent de enige die kan vertellen of u pijn heeft en hoe erg u die pijn ervaart.

Veel mensen vinden het moeilijk om te vertellen hoeveel pijn zij hebben.

Dat is ook heel begrijpelijk, een ander kan uw pijn immers niet voelen. Het geven van een cijfer (= pijnscore) kan daarbij helpen.

De pijnscore

Drie maal per dag komt een verpleegkundige vragen of u uw (eventuele) pijn met een cijfer tussen de 0 en de 10 op een pijnschaal aan wilt geven. Het cijfer 0 betekent geen pijn en een 10 is de ergste pijn die u zich voor kunt stellen.

Het cijfer 3 is de ergste pijn die u mag voelen, een operatie is nooit helemaal pijnloos, maar een 3 wordt beschouwd als 'draaglijke pijn'. Een 4 en alles wat hoger ligt moet u direct doorgeven aan de verpleegkundige zodat er wat aan de pijn gedaan kan worden.

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. De verpleegkundige zal naast dit cijfer ook een aantal andere observaties meenemen om de pijn te beoordelen en daar naar handelen. De verpleegkundige zal zijn/haar motivatie en actie met u bespreken.

Pijnschaal:

- Heeft u geen pijn, dan geeft u cijfer 0
- Heeft u weinig pijn, dan kunt u een cijfer geven van 1 tot en met 3
- Heeft u veel pijn, dan geeft u een cijfer van 4 tot en met 7
- Heeft u ernstige tot onhoudbare pijn, dan geeft u een cijfer van 8 tot en met 10

Wanneer u op meer dan één plaats pijn heeft, dan kunt u het beste een cijfer geven voor de pijn die u als ergste ervaart.

Sommige mensen hebben alleen pijn op bepaalde momenten, bijvoorbeeld bij het bewegen of bij het plassen. In dat geval kunt u dit vertellen aan de verpleegkundige en een cijfer geven voor dat bewuste pijnmoment.

Hoe langer u wacht met het melden van pijn, hoe moeilijker het is om pijn te bestrijden. U kunt uw pijn altijd bespreken met de arts of de verpleegkundige. U hoeft niet te wachten tot een verpleegkundige aan u vraagt om een pijncijfer te geven. Ook als u pijnstillende medicatie heeft gekregen maar dit onvoldoende vindt, mag u dit aangeven bij de verpleegkundige of de arts.

Behandeling van pijn

Aan de hand van de pijncijfers wordt een behandelplan opgesteld. U wordt als patiënt betrokken bij de behandeling doordat de verpleegkundige u vraagt of u verlichting van pijn wenst. Misschien is het niet mogelijk de pijn helemaal weg te nemen. Wel hopen we, samen met u, de pijn terug te kunnen dringen tot een voor u aanvaardbaar niveau. U voelt zich dan beter en dit komt ten goede aan uw herstelproces.

In ons ziekenhuis kan, indien nodig, de pijnconsulent bij u langs komen om een pijnanamnese af te nemen en zij kan adviezen geven aan de behandelend arts over de behandeling van uw pijn.

Verschillende fasen van pijnbestrijding

Pijnbestrijding kent verschillende fasen. Welke pijnstiller u krijgt voorgeschreven, hangt af van de oorzaak van de pijn, de soort pijn en de hevigheid van de pijn. Daarom is het belangrijk zo goed mogelijk aan te geven wat u voelt. De overgang van de ene fase naar de volgende fase wordt gemaakt als de gebruikte pijnstillers niet meer voldoen.

Fase 1

In fase 1 krijgt u pijnstillers, zoals paracetamol al of niet in combinatie met een NSAID¹.

Vaak wordt er ook een maagwandbeschermer bij gegeven. Deze pijnstillers beginnen gemiddeld na een half uur tot een uur te werken en ze helpen gedurende een aantal uren.

Voor elk van de genoemde middelen geldt dat u ze het beste op vaste tijden kunt innemen en niet met een volgende dosis moet wachten tot u weer pijn krijgt.

Pijnstillers werken het beste wanneer er steeds een bepaalde hoeveelheid van in het bloed aanwezig is. Dit wordt bereikt door een pijnstiller in te nemen voordat de vorige is uitgewerkt. Op die manier voorkomt u terugkeer van de pijn.

Verandert u niet zelf de dosering van uw medicijnen.

Fase 2

In fase 2 krijgt u een sterk werkend medicijn, ook wel opioïde genoemd. Deze worden gecombineerd met middelen uit fase 1.

Dit sterk werkende medicijn krijgt u als uw pijnscore 4 of hoger blijkt te zijn en u zelf ook vindt dat u te veel pijn heeft. De verpleegkundige overlegt dan met u over de extra pijnbestrijding.

¹ Non-steroidal Anti-Inflammatory Drug zoals diclofenac, voltaren, brufen ed.

Opioïden (bijvoorbeeld morfine en Oxycodon) hebben een sterke pijnstillende werking. Dit kan in de vorm van een tablet/capsule of per injectie gegeven worden. U kunt er wat suf/ duizelig en/of misselijk van worden. Bij misselijkheid kunt u medicatie krijgen die deze klachten vermindert.

Veel patiënten zijn bang dat het gebruik van pijnstillers een schadelijk effect op hun gezondheid heeft. In de dosering zoals die na operaties gebruikt worden, is dat niet het geval.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u deze voorleggen aan de verpleegkundige of uw behandelend arts. Ook kunt u hiervoor op werkdagen contact opnemen met de pijnconsulent van het ziekenhuis via het algemene telefoonnummer: 088 - 066 1000.



**Samen.
De beste zorg.
Dichtbij.**

ommelanderziekenhuis.nl

T 088 - 066 1000

OZG (06-22) ANE 096