

Informatie over:

Pijn(bestrijding) op de verpleegafdeling

Pijn is een vervelende bijkomstigheid van vele aandoeningen en operaties. Goede pijnstilling is noodzakelijk, omdat dit bijdraagt aan een vlotter herstel. Pijn is echter per patiënt verschillend. Daarom is goede pijnbestrijding maatwerk. In deze folder leest u meer over pijnbestrijding terwijl u in het ziekenhuis ligt.

Soorten pijn

Pijn heeft meerdere aspecten. Hieronder ziet u enkele voorbeelden:

- U kunt na een operatie 'napijn' ervaren, dit heet postoperatieve pijn. Denk hierbij aan pijn bij bewegen, diep doorademen, hoesten etc. Deze pijn kan zelfs zo erg zijn dat de pijn u 'dwingt' tot stilliggen. Ziekenhuis Amstelland gebruikt een methode voor pijnbestrijding voorafgaande aan de operatie (preoperatieve pijnbestrijding). Dit lijkt misschien vreemd, maar hierdoor bouwt u een basis op voor het bestrijden van de pijn ná de operatie.
- Pijn kan een signaal zijn van een aandoening of een complicatie na een operatie.
- Pijn kan een signaal zijn dat u rust moet nemen, bijvoorbeeld bij overbelasting.
- Pijn kan ook chronisch zijn, waarbij er een verstoorde signaalfunctie van de pijnprikkel aan de hersenen wordt afgegeven, dit is vaak bij zenuwpijn.

De ene pijn is de andere niet!

Ieder mens ervaart pijn op een andere manier. U bent de enige die kan vertellen of u pijn heeft en hoe erg u de pijn ervaart. Bovendien is 'de éne pijn de andere niet'. Denk aan pijn bij belasten/rust, houdingsafhankelijke pijn, uitstralende pijn etc. Verder is er een

groot verschil tussen nociceptieve pijn ('gewone' pijn) en neuropathische pijn (zenuwpijn). Zenuwpijn reageert namelijk niet of onvoldoende op de reguliere pijnstillers.

Waarom pijnmeting?

Pijn kan uw genezingsproces vertragen en negatief beïnvloeden. De werking van hart, longen en darmen worden door pijn ongunstig beïnvloed. Onvoldoende pijnstilling kan effectief bewegen en hoesten belemmeren, uw slaap verstoren en zo uw herstel vertragen. Bovendien heeft u meer energie als u minder bezig bent met de pijn. Kortom: een goede pijnstilling bevordert uw herstel! Pijnmeting helpt om de pijnbestrijding zo goed mogelijk af te stemmen op uw (specifieke) pijnklachten.

Pijnmeting

Om een duidelijk beeld te krijgen hoe uw pijn verloopt en of pijn verlichtende maatregelen voldoende effect hebben, vraagt de verpleegkundige u 3x per dag hoeveel pijn u heeft. Dit zal meestal gelijktijdig plaatsvinden met andere controles, zoals het opnemen van de bloeddruk, pols en temperatuur.



Informatie over:

Pijn(bestrijding) op de verpleegafdeling

Het is vaak moeilijk om duidelijk aan te geven hoe erg de pijn is. Daarom is er een instrument ontwikkeld die de mate van pijn omzet in een cijfer. Dit is de NRS-score (NRS staat voor 'numeric rating scale'). Daarbij is 0 'geen pijn' en 10 'de meest onhoudbare pijn'. Bij het geven van een cijfer is het belangrijk dat u kunt doorademen, hoesten en bewegen en of de pijn acceptabel is. Als u het moeilijk vindt om de pijn een cijfer te geven, kunt u ook de intensiteit van uw pijn aanwijzen op een liniaal.

Pijn op specifieke momenten

Het kan ook zijn dat u op bepaalde momenten pijn ervaart, bijvoorbeeld bij het bewegen, hoesten, doorademen of bij het urineren. In dat geval kunt u dit vertellen aan de verpleegkundige en een cijfer geven voor dat bewuste pijnmoment. Wacht niet tot de verpleegkundige bij u komt voor een pijnmeting. Als u pijn heeft, dan kunt u dat op elk moment van de dag aangeven, ook 's nachts. Bij het geven van een cijfer kan het helpen om terug te denken aan pijn waar u eerder last van heeft gehad. U kunt proberen om 'oude' pijn te vergelijken met uw huidige pijn. Welke waarde gaf u toen?

Pijnstillers op vaste tijden

Het innemen van pijnstillers op vaste tijden kan pijn voorkomen. Pijnstillers werken het beste wanneer er steeds een bepaalde hoeveelheid van in het bloed aanwezig is (bloedspiegel). Dit wordt bereikt door een pijnstiller in te nemen voordat de vorige is uitgewerkt.

Aan de hand van de pijnmeting houdt u samen met de verpleegkundige in de gaten of de pijnstillers voldoende werken. Blijken de pijnstillers die u op vaste tijden inneemt niet voldoende, dan kunt u via de verpleegkundige om extra pijnstilling vragen.

Soms heeft de arts deze pijnstilling al voorgeschreven, zodat de verpleegkundige u direct de extra pijnstilling ter aanvulling kan geven. Dit is meestal bij postoperatieve pijn (pijn na een operatie). Indien dit niet het geval is, zal de verpleegkundige overleggen met de behandelend arts en/of het pijnteam.

Belangrijke adviezen rondom pijnstillers

Neem de volgende adviezen rond de pijnbestrijding in acht:

- Verander niet zelf de dosering van uw medicijnen.
- Neem uw pijnstilling op vaste tijden in; wacht niet totdat de pijn te hevig wordt.
- Houdt u aan de voorschriften van de behandelend arts en de verpleegkundige.
- Zodra de pijn verandert van plaats, ernst of karakter, waarschuw dan direct!
- Ga na wat u zelf kunt doen om de pijn gunstig te beïnvloeden.
- Als u denkt dat u de pijnstillers niet meer nodig heeft, overleg dit dan met de verpleegkundige.

Vragen

Mocht u nog vragen of opmerkingen hebben na het lezen van deze folder, dan kunt u terecht bij de verpleegkundigen van de afdeling. Zij werken nauw samen met de pijnconsulenten binnen ons ziekenhuis.