

Pijn draagt u niet alleen!

Informatiebrochure



Laat **pijn** uw leven niet beheersen!

**Begrijpen hoe pijn werkt,
draagt al voor een deel bij aan het verwerken
of het leren omgaan met pijn.**

Dankzij de wetenschappelijke vooruitgang is er meer aandacht voor de pijnproblematiek van de patiënt!

De pijn voorkomen, het comfort van de patiënt respecteren en zijn levenskwaliteit verbeteren zijn voor ons prioriteit!

De vraag 'wat is pijn?' kunt u dus zelf het beste beantwoorden. Alleen u weet wat u voelt. U ervaart de gevolgen ervan voor uw dagelijks leven.

Praat erover met uw arts of andere hulpverleners!

Vandaar deze folder

- U staat er niet alleen voor
- Een multidisciplinair team staat voor u klaar: uw arts, een verpleegkundige, ...
- Praat erover met uw arts, een verpleegkundige,...

Inhoud

1. Wat is pijn?	pg. 6
2. Soorten pijn	pg. 7
3. Oorzaken pijn?	pg. 8
4. Gevolgen van pijn?	pg. 9
5. Wat versterkt de pijn?	pg. 10
6. Wat vermindert de pijn?	pg. 10
7. Praten over pijn?	pg. 11
8. Diagnose pijn?	pg. 12
9. Behandeling pijn?	pg. 13
a. Psychosociale begeleiding	pg. 14
b. Wat u zelf kunt doen	pg. 14
c. Pijnmeting en observatie	pg. 14
10. Pijnlatje	pg. 15
11. Notities van de pijnscores	pg. 16
12. Taak van de pijnverpleegkundige	pg. 18
13. Vragen en info	pg. 18

3. Oorzaken **pijn**?

Pijn kan worden veroorzaakt door:

- Een onderzoek, niet alle onderzoeken zijn pijnloos
- Een behandeling
vb. littekenpijn na een operatie of weefselverharding door bestraling
- Een heekkundige ingreep, pijn vertraagt het genezingsproces
- Andere aandoeningen
vb. migraine of artrose waardoor uw dagelijkse activiteiten worden beperkt
- Een tumor
vb. door druk op de zenuwen

Naast lichamelijke oorzaken spelen ook emoties een rol, zoals onzekerheid over de toekomst en angst voor pijn en voor de dood.



4. Gevolgen van pijn?

Pijn kan een grote invloed hebben op uw leven.

Door de pijn wordt u minder actief. U heeft onvoldoende afleiding en het contact met andere mensen vermindert. Hierdoor neemt de kans toe dat u in een sociaal isolement raakt. In deze situatie is het moeilijk om aan iets anders te denken dan aan de pijn.

Pijn kan uw leven gaan beheersen. Ook 's nachts kan pijn voor problemen zorgen. U raakt slecht in slaap of wordt steeds wakker. Een slechte nachtrust zorgt ervoor dat u zich overdag minder fit voelt.

Om de vicieuze cirkel te doorbreken is het belangrijk er met uw arts over te praten.

Vaak is pijn goed te behandelen. Pijn is in elk geval beheersbaar te maken.

Als pijn veel invloed op uw dagelijks leven heeft, zullen ook uw partner, familie en vrienden er rekening mee moeten houden. Dit is niet altijd gemakkelijk en vraagt van iedereen de nodige aanpassingen. Daarom is het belangrijk om het bij uw arts ter sprake te brengen.

7. Praten over pijn?

Iemand die luistert, is heel belangrijk. Vaak ontdekt u wat u dwarszit door het alleen al aan anderen te vertellen.

Het kan erg moeilijk zijn om over pijn, spanningen, verdriet of angsten te praten, zeker als u dat niet gewend bent. Toch kan praten de spanning verminderen, waardoor de pijn minder aanvoelt.

U kent uw pijn en weet waar deze goed op reageert.

U kunt ook de mensen in uw omgeving betrekken in het vinden van manieren om uw pijn te verlichten. Vaak voelen zij zich machteloos en weten ze niet hoe ze u het beste kunnen helpen.

U kunt met hen bespreken of u het prettig vindt als ze naar uw pijn informeren of juist niet. Ook kunt u ze laten weten of u op moeilijke momenten wat extra aandacht wilt of dat u liever met rust gelaten wilt worden.

Kies iemand in wie u vertrouwen heeft en bij wie u zich op uw gemak voelt.



8. Diagnose **pijn**?

Om een goede pijndiagnose te kunnen stellen, is het belangrijk dat u informatie over uw pijn kunt geven.

Uw arts stelt u meestal een aantal vragen om u te laten uitleggen wat voor pijn u voelt, zoals:

- Waar zit de pijn?
- Sinds wanneer heeft u deze pijn?
- Hoe omschrijft u de pijn?£
(scherp, dof, brandend, zeurend, snijdend, kloppend)
- Wat verergert de pijn?
- Vermindert warmte of koude de pijn?
- Hoe erg is de pijn?
- Is de pijn altijd even erg of zijn er momenten waarop u minder of meer pijn heeft?
- Wat heeft u al tegen de pijn ondernomen?
- Gebruikt u medicijnen, welke, hoe vaak en met welk resultaat?
- Heeft de pijn invloed op de slaap, de stemming, het eetgedrag, de dagdagelijkse activiteiten, ...
- Vroegere pijnervaringen en/of pijnbehandelingen?

Neem uw medicatie mee. Ook de medicatie die u zelf heeft gekocht en de medicatie die u voor andere klachten gebruikt.

Het gesprek waarin de arts alle informatie over uw pijn vastlegt, heet een pijnanamnese.

Om erachter te komen wat de oorzaak van de pijn is en wat de beste behandeling zal zijn, zal uw arts - naast het stellen van vragen - een lichamelijk onderzoek doen. Soms zal een bloedonderzoek, een röntgenfoto of een scan (CT-scan, NMR) nodig zijn.

Het is belangrijk om uw pijn in kaart te brengen!



9. Behandeling pijn?

Bij het behandelen van pijnklachten zal eerst worden gekeken naar de oorzaak van de pijn en of deze kan worden weggenomen.

Dit is niet altijd mogelijk. Wel kan de pijn meestal worden verminderd of draaglijk worden gemaakt.

De verschillende behandelingen die kunnen worden toegepast om pijn te verlichten, hebben allemaal hun specifieke voor- en nadelen.

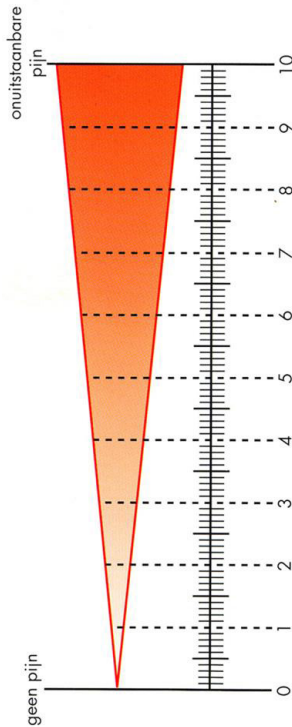
- Behandelen van de oorzaak
- Behandelen van de symptomen
- Medicamenteuze behandeling

De behandeling bestaat niet altijd uit medicatie alleen, maar ook andere therapieën kunnen aangewend worden en/of gecombineerd!
Dit wordt samen met de behandelende arts opgesteld.

Een pijnbehandeling kan altijd plaatsvinden, ongeacht in welk stadium de ziekte zich bevindt of welke behandeling u krijgt.



10. Pijnlatje



Visueel analoge schaal:

Het gebruik van de schaal in drie stappen:

- Zoek op de rode driehoek de plaats die het best overeenkomt met uw pijnsituatie
- Kijk vervolgens op de gegradueerde schaal naar de score 0 (geen pijn) tot 10 (onuitstaanbare pijn) die overeenkomt met uw indruk
- Noteer de score op volgend blad

11. Notities van de pijnscores

Datum + Pijnscore:

Medicatie-inname:This image shows a full page of primary-ruled notebook paper. It features ten sets of horizontal ruling lines. Each set consists of three lines: a solid light blue top line, a dashed light blue middle line, and a solid light blue bottom line. The lines are evenly spaced across the entire page, providing a guide for letter height and placement. There are no margins, text, or other markings on the paper.[illegible]

12. Taak van de pijnverpleegkundige

- Schakelfunctie tussen arts en patiënt
- Geven van praktische informatie
- Aandacht voor de noden van de patiënt.
Zowel lichamelijk, psychisch, sociaal als spiritueel
- Opvang en ondersteuning van patiënt en familie
- Aandacht voor de zorgoverdracht naar de thuissituatie

13. Vragen en info

Pijnteam

T 051 42 57 26

elke werkdag tussen 9 - 12 uur en 13.30 - 16.30 uur

pijnteam@sintandriestielt.be

Buiten de kantooruren, in het weekend en op feestdagen kunt u zich voor dringende problemen wenden tot uw huisarts of tot de dienst spoedgevallen van het Sint-Andriesziekenhuis op het nummer 051 42 50 67



Vragen?

[illegible]

24/04/18



Uw gezondheid, onze zorg.

Pijnteam

T 051 42 57 26

pijnteam@sintandriestielt.be

Sint-Andriesziekenhuis vzw
Bruggestraat 84, 8700 Tiel
T 051 42 51 11 - F 051 42 50 20
info@sintandriestielt.be
www.sintandriestielt.be

