

Pijnbestrijding

Pijn, pijnmeting en pijnbehandeling

Deze tekst informeert u over pijn. Wat is pijn en hoe is deze pijn te meten en te bestrijden?

Wat is pijn?

Pijn is een natuurlijk beschermingsmechanisme. Zonder pijn kunnen we niet overleven. Het is een waarschuwingssignaal dat ons duidelijk maakt dat er ergens iets niet goed gaat. Bijvoorbeeld: u moet rust nemen als u een lichaamsdeel overbelast. Tenslotte is pijn onplezierig.

Een goede behandeling van pijn zorgt voor een sneller herstel, daarom hebben de medisch specialisten en de verpleegkundigen van het AMC afspraken gemaakt over de behandeling van pijn na een operatie. Het uitgangspunt is: het is mogelijk pijn na een ingreep te voorkomen of tenminste dragelijk te maken.

Pijnregistratie?

De dag van opname stelt de verpleegkundige of afdelingsarts u vragen over uw pijn(en), zoals “heeft u nu pijn?”, “welke medicijnen gebruikt u?”, “hoe reageert u op pijn?”. Zo krijgen we inzicht in de ernst van uw pijn en kunnen we de pijnbehandeling goed afstemmen.

Om pijn te meten en te kunnen registreren, vragen we u regelmatig om de pijn aan te geven in een cijfer. U bent de enige die kan vertellen of u pijn heeft en hoe erg die pijn is. Veel mensen vinden het moeilijk uit te leggen hoeveel pijn zij hebben, dat is begrijpelijk. Het geven van een cijfer kan helpen. Hieronder leest u hoe u pijn een cijfer kunt geven.

Hoe werkt het pijncijfer?

De verpleegkundige komt minimaal 2 keer per dag vragen of u uw pijn met een cijfer wilt aangeven. Dit cijfer kan tussen de 0 en 10 zijn. Geen pijn is een nul en de ergste vorm van pijn die u zich kan voorstellen een tien. U kunt nooit een verkeerd cijfer geven. Het gaat immers om uw pijn en die ervaart u op uw manier, het cijfer is een persoonlijke maat. Als u bijvoorbeeld vindt dat uw pijn een 5 is, dan geeft u ook een 5, ook al denkt u dat een ander daar misschien een 3 of een 7 voor zou geven. Als u geen pijn heeft, geeft u dat aan met een 0. Daarnaast wordt gevraagd of u de pijn dragelijk vindt of niet. Er wordt onderscheid gemaakt in pijn in rust en pijn bij bewegen/hoesten/doorzuchten. Bij het geven van een pijncijfer kan het helpen om

terug te denken aan pijn waar u eerder last van had. U kunt dan deze “oude pijn” vergelijken met uw huidige pijn.

Natuurlijk kunt u uw pijn altijd bespreken met de arts of verpleegkundige, als deze niet dragelijk is. Uiteraard hoeft u niet te wachten tot een verpleegkundige langs komt om uw pijn te registreren.

Hoe werkt pijnbehandeling?

Meestal bestaat pijnbehandeling uit het geven van medicijnen d.m.v. tabletten, capsules, zetpillen, via een injectie, via een infuus in de arm, via een slangetje in uw rug (epidurale pijnbehandeling) of via bijvoorbeeld een slangetje in uw been of arm (perifeer zenuwblok). Welke pijnstiller en hoeveel medicijnen u nodig heeft is afhankelijk van uw pijn en de operatie die u heeft gehad. Bij lichte pijn geven we vaak een simpele pijnstiller, zoals Paracetamol of Diclofenac (of een combinatie). Bij grotere operaties wordt ervoor gekozen om daarnaast sterke pijnstillers te geven, bijvoorbeeld Oxycontin. Dat is een Morfine-achtige pijnstiller. Op het gebruik van Morfine rust vaak een taboe: er is angst voor verslaving. Deze angst is onterecht als Morfine gebruikt wordt als pijnstiller.

We proberen een balans te vinden tussen uw pijn en de hoeveelheid medicijnen die u nodig heeft om de pijn acceptabel te vinden. Als u medicijnen volgens een vast tijdsschema voorgeschreven krijgt is het belangrijk dat u dit schema volgt en niet wacht tot u pijn voelt. Het duurt namelijk enige tijd voor de medicijnen hun werk doen en innemen volgens het schema voorkomt dat u onnodig pijn heeft.

Hoe bouw je pijnmedicatie af?

Het is belangrijk om de medicijnen af te bouwen en niet plotseling te stoppen. Het afbouwen voorkomt dat uw pijnklachten toenemen. Ook vermijdt u zo mogelijke ontwenningsverschijnselen. Voor ontslag wordt een afbouwschema met u besproken en krijgt u dit, indien gewenst, mee naar huis.

Heeft u nog vragen?

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, kunt u die met uw verpleegkundige of arts bespreken.