

## Het meten en registreren van pijn

### Geef pijn een cijfer

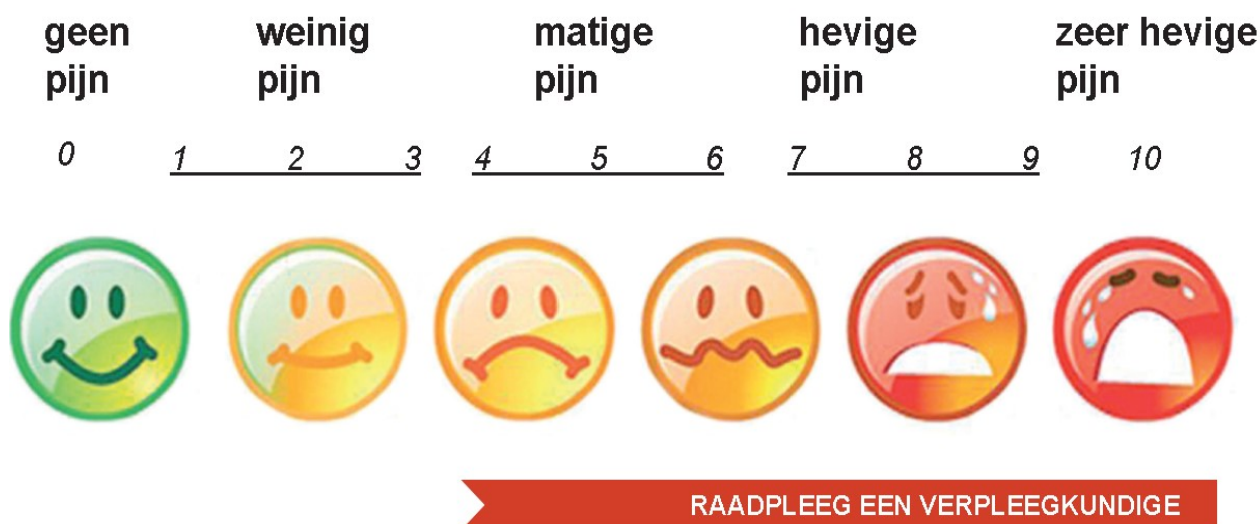
Het Maastricht UMC+ wil beter inzicht krijgen in de mate van pijn die patiënten ervaren. Hoe meer we weten over pijn des te beter kunnen we de pijnbestrijding afstemmen op de patiënt. Daarom wordt op alle verpleegafdelingen de pijn van patiënten geregistreerd.

Om dat te doen, hebben we uw hulp nodig. Want een instrument om pijn te meten bestaat niet.

Drie keer per dag worden alle patiënten gevraagd om een cijfer toe te kennen aan de mate waarin zij pijn beleven. Hiervoor wordt een methode gehanteerd waarbij de patiënt een cijfer geeft aan de pijn. De patiënt is namelijk de enige die kan vertellen of er pijn is en hoe erg die pijn is. Omdat het lastig is aan te geven in welke mate er pijn wordt ervaren, kan het geven van een cijfer daarbij helpen.

Op dit informatie blad leest u hoe u pijn een cijfer kunt geven.

### Geef pijn een cijfer



Figuur 1. Pijnschaal

U geeft als de verpleegkundige bij u langskomt een cijfer aan uw (eventuele) pijn tussen de 0 en de 10. 0 betekent geen pijn en 10 is de ergste pijn die u zich voor kunt stellen.

### **Geen pijn 0 1 2 3 4 Matige pijn 5 6 7 8 9 Ergst denkbare pijn 10**

U kunt nooit een verkeerd cijfer geven. Het gaat immers om de pijn die u ervaart.

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. Als u geen pijn hebt, geeft u dat aan met een 0. Heeft u weinig pijn, dan kunt u bijvoorbeeld een cijfer tussen de 1 en de 4 geven. Als u veel pijn hebt, geeft u een cijfer tussen de 7 en de 10.

### Enkele tips

Tip 1: Bij het geven van een pijncijfer kan het helpen om terug te denken aan pijn waar u eerder last van hebt gehad, zodat u deze kunt vergelijken met uw huidige pijn.

Tip 2: Als u op meerdere plaatsen pijn ervaart, dan gaat u uit van de pijn die u als ergste ervaart. Vermeld aan de verpleegkundige als u op meerdere plaatsen pijn heeft.

Tip 3: Heeft u alleen op specifieke momenten pijn, bijvoorbeeld bij het plassen, dan geeft u het cijfer voor de pijn op dat bewuste moment. Vergeet echter niet aan de verpleegkundige te vertellen dat het cijfer alleen voor dat bewuste moment geldt.

## Stel gerust uw vragen

Natuurlijk kunt u pijn altijd bespreken met de arts of de verpleegkundige en hoeft u niet te wachten tot een verpleegkundige u vraagt om uw pijncijfer te geven. Heeft u over het geven van een pijncijfer nog vragen, stel die dan gerust.

## Contact

Als u na het lezen van deze informatie nog vragen hebt, kunt u deze stellen aan de verpleegkundige.

## Website

- [www.mumc.nl](http://www.mumc.nl)

*Odin 031961 / Uitgave mei 2014*

---

Bezoekadres  
P. Debyelaan 25  
6229 HX Maastricht

Postadres  
Postbus 5800  
6202 AZ Maastricht

Algemeen telefoonnummer  
043-387 65 43  
[www.mumc.nl](http://www.mumc.nl)