

Het bepalen van de pijnscore

Wat is een pijnscore?

Binnen Amphia meten we pijn door middel van een pijnscore. De pijnscore geeft de arts en gipsverbandmeester zicht op de mate waarin u pijn ervaart. In deze folder leest u hoe u deze score het beste kunt geven.

Waarom een pijnscore?

Aan de hand van de pijnscore kan de arts bepalen hoeveel pijnstilling u nodig heeft. Het is belangrijk dat u precies genoeg pijnstillers krijgt. Pijn kan bijvoorbeeld uw slaap verstoren of onrust en angst veroorzaken. Van te veel pijnstillers kunt u bijwerkingen krijgen.

Hoe werkt de pijnscore?

De mate waarin u pijn ervaart wordt gemeten met behulp van de pijnladder op de volgende pagina. Deze heeft een score tussen 0 en 10. U geeft 0 aan als u helemaal geen pijn heeft en 10 als u de ergste pijn heeft die u zich voor kunt stellen. Op de polikliniek wordt regelmatig naar uw pijnscore gevraagd. Als u op de verpleegafdeling bent opgenomen, dan vraagt de verpleegkundige twee keer per dag naar uw pijnscore van dat moment. Uw scores worden genoteerd in uw patiëntendossier.

Hoe kunt u uw score het beste bepalen?

- 0 = ik heb geen pijn
- tussen 1 en 4 = ik heb weinig pijn
- tussen 7 en 10 = ik heb veel pijn

U kunt nooit een verkeerde score geven. Pijn is een persoonlijke ervaring. Als u vindt dat uw pijn een 5 is, dan geeft u een 5, ook al denkt u dat een ander daar misschien een 3 of 7 aan zou geven.

Bij het geven van een pijnscore kan het u helpen om uw pijn te vergelijken met pijn waar u eerder last van hebt gehad. Een pijnscore onder de 4 wordt beschouwd als acceptabele pijn; pijn die te doen is. Een score boven de 4 betekent dat u waarschijnlijk extra pijnstillers nodig heeft.

Wisseling in pijn

Heeft u op meerdere plaatsen pijn? Gaat u dan uit van de pijn die u als ergste ervaart. Pijn kan ook worden veroorzaakt door een activiteit of een emotie. U voelt de pijn alleen op bepaalde momenten, bijvoorbeeld bij bepaalde bewegingen of als u erg moe bent. Vertel dit dan aan de arts of verpleegkundige en geef een score voor het moment dat u de pijn voelt.

Vragen

Natuurlijk kunt u pijn altijd bespreken met de arts of gipsverbandmeester. U hoeft niet te wachten tot er naar gevraagd wordt. Hebt u nog vragen over het geven van de pijnscore, stel die dan gerust.

Wie kunt u bellen?

Tijdens kantooruren belt u de gipsverbandmeester: Amphia Breda: (076) 595 40 69 Amphia Oosterhout: (0162) 32 73 63

In de avond- en nachturen en in het weekend neemt u contact op met de Spoedeisende Hulp. Amphia Breda: (076) 595 40 47

Meer lezen over de gipskamer van Amphia?

[Ga naar afdeling Gipskamer \(https://www.amphia.nl/afdelingen/gipskamer\)](https://www.amphia.nl/afdelingen/gipskamer)