

PIJNDAGBOEK

Inleiding

Als men u vraagt hoe het gaat met de pijn, kan het moeilijk zijn om dat onder woorden te brengen. Hoeveel pijn iemand heeft en hoe dit aanvoelt, is voor iedereen verschillend. Pijn is dus een persoonlijke ervaring en er zijn verschillende zaken die daarop van invloed kunnen zijn. Voor uw behandeling is het belangrijk te weten hoe u de pijn ervaart en op welke momenten van de dag u pijn heeft. Met deze informatie kan de pijnbestrijding zo optimaal mogelijk ingesteld worden. Voor een goede pijnbestrijding is het belangrijk wat u zelf zegt over uw pijn. Wij vragen u uw pijn te registreren en gegevens over de pijn vast te leggen in dit pijndagboek. In dit pijndagboek leest u wat pijnregistratie inhoudt en hoe u het pijndagboek kunt gebruiken.

Pijnregistratie

Pijnregistratie houdt in dat u twee keer per dag een cijfer voor uw pijn aangeeft. Dit cijfer ligt tussen de 0 en de 10. 0 betekent dat u geen pijn hebt en 10 betekent de ergste pijn die u zich kunt voorstellen.

Pijncijfer geven

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 ook een 5 (ook al denkt u dat een ander daar een 3 of een 7 voor zou geven). Wanneer u geen pijn hebt, geeft u dit aan met een 0. Hebt u weinig pijn, dan kunt u kiezen voor een cijfer tussen de 1 en de 4. Bij veel pijn kunt u een cijfer geven tussen de 7 en de 10.

Bij het geven van een pijncijfer kunt u terugdenken aan pijn waar u eerder last van heeft gehad. Deze pijn kunt u dan vergelijken met uw huidige pijn. Sommige mensen hebben alleen pijn op bepaalde momenten, bijvoorbeeld bij het wassen en aankleden of tijdens het lopen. In dat geval kunt u een cijfer geven voor dat speciale moment. Probeer de pijncijfers zoveel mogelijk op vaste tijden bij te houden, bijvoorbeeld 's ochtends na het ontbijt en 's avonds voor het slapen gaan.

Pijndagboek

In het pijndagboek kunt u het pijncijfer opschrijven op de bovenstaande wijze. Daarnaast kunt u noteren wanneer u iets gedaan heeft, waardoor de pijn erger is geworden of juist is verminderd. U kunt bijvoorbeeld aantekeningen maken over:

- slapen
- douchen
- lopen
- het ontvangen van bezoek
- extra rusten
- het nemen van extra medicijnen tegen de pijn.

U kunt het pijndagboek gebruiken in combinatie met de pijnregistratie. U noteert uw pijncijfer en schrijft op hoe u die dag of nacht de pijn ervaren hebt. Al naar gelang het verloop van de pijn kunt u het pijndagboek vaker of minder dan twee maal per dag invullen. Spreek dit af met uw arts en/of verpleegkundige:

- Als de pijn erg schommelt, kunt u een aantal dagen uw pijndagboek vaker invullen, bijvoorbeeld vier keer per dag.
- Als de pijn gedurende twee weken voldoende onder controle is, kunt u het gebruik van het pijndagboek terugbrengen tot één keer per dag.
- Als de pijn langere tijd onder controle blijft, kunt u het gebruik van het pijndagboek ook tijdelijk stoppen. We adviseren u om het pijndagboek weer bij te houden als uw pijnklachten opnieuw toenemen.

Optimale pijnbestrijding

Een beter inzicht in uw pijn helpt uw arts en verpleegkundige de pijn zo goed mogelijk te behandelen. Daarom is het belangrijk dat u het pijndagboek invult en meeneemt tijdens een bezoek aan uw arts of uw verpleegkundige. Neem het pijndagboek ook mee als u voor (dag)opname naar het ziekenhuis gaat. Aan de hand van uw dagboek kan besproken worden of uw pijnbehandeling aangepast moet worden. Vraag uw arts of verpleegkundige om de wijzigingen in het medicatiebeleid te noteren in de pagina's achter in het pijndagboek.

Met behulp van het pijndagboek hopen wij samen met u de pijnklachten zo goed mogelijk te behandelen.

Vragen?

Heeft u naar aanleiding van deze informatie nog vragen, dan kunt u gerust contact opnemen met de oncologieverpleegkundigen:

- Franciscus Oncologiecentrum

Maandag tot en met vrijdag van 8.15 – 9.00 uur en 13.15 – 14.00 uur, via telefoonnummer 010 – 893 5184.

Pijndagboek

Datum:				
Overzicht pijnmedicatie en dosering	Tijd van toediening	Tijd van toediening	Tijd van toediening	Tijd van toediening
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Pijncijfer*		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Datum:	Ochtend											
	Avond											
Datum:	Ochtend											
	Avond											
Datum:	Ochtend											
	Avond											
Datum:	Ochtend											
	Avond											
Datum:	Ochtend											
	Avond											
Datum:	Ochtend											
	Avond											

* Pijn meten in de ochtend en in de avond, zet een kruisje achter het cijfer van de pijn. Het getal 0 staat voor geen pijn, 10 staat voor de meest denkbare pijn.

	Opmerking
Heeft u last van bijwerkingen? Zoals obstipatie, misselijkheid, sufheid	
Wanneer heeft u veel pijn?	
Hoe heeft u geslapen?	
Andere pijnbestrijdingsmethode? Zoals ontspanningsoefeningen, warmte/koude of massage	
Bijzonderheden	

	Opmerking
Heeft u last van bijwerkingen? Zoals obstipatie, misselijkheid, sufheid	
Wanneer heeft u veel pijn?	
Hoe heeft u geslapen?	
Andere pijnbestrijdingsmethode? Zoals ontspanningsoefeningen, warmte/koude of massage	
Bijzonderheden	

Pijndagboek

Datum:				
Overzicht pijnmedicatie en dosering	Tijd van toediening	Tijd van toediening	Tijd van toediening	Tijd van toediening
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Pijncijfer*		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Datum:	Ochtend											
	Avond											
Datum:	Ochtend											
	Avond											
Datum:	Ochtend											
	Avond											
Datum:	Ochtend											
	Avond											
Datum:	Ochtend											
	Avond											
Datum:	Ochtend											
	Avond											

* Pijn meten in de ochtend en in de avond, zet een kruisje achter het cijfer van de pijn. Het getal 0 staat voor geen pijn, 10 staat voor de meest denkbare pijn.

	Opmerking
Heeft u last van bijwerkingen? Zoals obstipatie, misselijkheid, sufheid	
Wanneer heeft u veel pijn?	
Hoe heeft u geslapen?	
Andere pijnbestrijdingsmethode? Zoals ontspanningsoefeningen, warmte/koude of massage	
Bijzonderheden	

	Opmerking
Heeft u last van bijwerkingen? Zoals obstipatie, misselijkheid, sufheid	
Wanneer heeft u veel pijn?	
Hoe heeft u geslapen?	
Andere pijnbestrijdingsmethode? Zoals ontspanningsoefeningen, warmte/koude of massage	
Bijzonderheden	