

## 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)