



Infobrochure

Pijn bij volwassenen

INHOUD

Inleiding	. 4
1. Wat is pijn	. 4
2. Complicaties door pijn	. 5
3. Pijn meten	. 5
4. Pijn behandelen	. 6
4.1 Pijn behandelen met geneesmiddelen	. 6
4.2 Locoregionale pijnstilling bij operaties (Preventief)	. 7
4.3 Niet-medicamenteuze behandeling	. 7
5. Misverstanden omtrent pijn	. 8
6. Tot slot	. 10
7. Contact	. 10

Beste patiënt,

Met deze brochure willen we u graag uitleg geven over pijn en hoe wij er tijdens en na een opname mee omgaan.

1. Wat is pijn?

Pijn is in de eerste plaats een onaangenaam en storend gevoel. Het kan een belangrijke weerslag hebben op uw functioneren en gemoed. Daarnaast is pijn heel individu-afhankelijk. Dit leidde in 1968 tot de nog steeds frequent gehanteerde definitie: "Pijn is wat de patiënt zegt dat het is, treedt op wanneer de patiënt het zegt en is zo intens als de patiënt zegt"(McCaffery).

Soorten pijn?

ACUTE PIJN heeft een alarmfunctie en ontstaat wanneer zenuwuiteinden geprikkeld worden. Meestal is er een aanwijsbare oorzaak: een verwonding, een kneuzing, een operatie, een ontsteking... Het lichaam reageert hier op door een signaal te geven aan de hersenen via het centrale zenuwstelsel. Wanneer de oorzaak wordt aangepakt, verdwijnt de pijn meestal snel.

Als deze pijn langer duurt dan de normaal verwacht (>6 maanden), is er sprake van chronische pijn.

CHRONISCHE PIJN heeft geen alarmfunctie meer. Het heeft een erg negatieve invloed op het dagelijks functioneren. Het symptoom pijn is hier een op zichzelf bestaand syndroom geworden. Het is dan ook vaak niet duidelijk waarom zenuwen pijnprikkels afvuren en waarom de patiënt pijn ervaart. Vaak is er voordien een episode van acute pijn geweest, is de oorzaak weggenomen, maar de pijn gebleven. Het is geen symptoom, maar een aandoening op zich die een specifieke behandeling vergt.

Het is dan ook belangrijk dat acute pijn adequaat behandeld wordt om te voorkomen dat chronische pijn ontstaat.

2. Complicaties door pijn

Pijn is hoogst onaangenaam en verdient daarom op zich reeds een adequate behandeling.

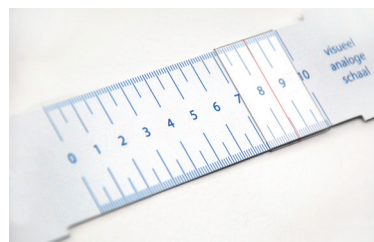
Daarnaast bevordert een goede pijnbestrijding uw herstel en verkleint de kans op complicaties. Zo kan pijn de ademhaling of het hoesten belemmeren en tot complicaties t.h.v. de longen leiden. Indien de pijn de eetlust wegneemt, verzwakt dit uw globale lichaam en bemoeilijkt het uw herstel. Indien u minder mobiel bent door de pijn, kan dit leiden tot een bloedklonter in één van de ledematen of zelfs t.h.v. de longen. Daarenboven heeft pijn uiteraard ook een belangrijke impact op uw gemoed.

3. Pijn meten

Om pijn goed te kunnen behandelen is het belangrijk dat er ingeschat wordt hoe ernstig de pijn is die u als patiënt ervaart. Dit dient minstens 3 maal per dag te gebeuren. Dit geldt zowel voor in het ziekenhuis als voor thuis. Stel uzelf dus ook de vraag na een (dag)opname.

Er bestaan een aantal meetinstrumenten om pijn te beoordelen. Bij volwassenen worden voornamelijk de VAS (Visual Analogue Scale) en de NRS (Numeric Rating Scale) gebruikt.

Bij een VAS wordt gevraagd om op een latje aan te duiden waar uw pijn zich bevindt. Op de achterzijde kan dan een gradatie worden afgelezen. Bij een NRS wordt gevraagd uw pijn te scoren met een cijfer tussen 0 (geen pijn) en 10 (onhoudbare pijn).



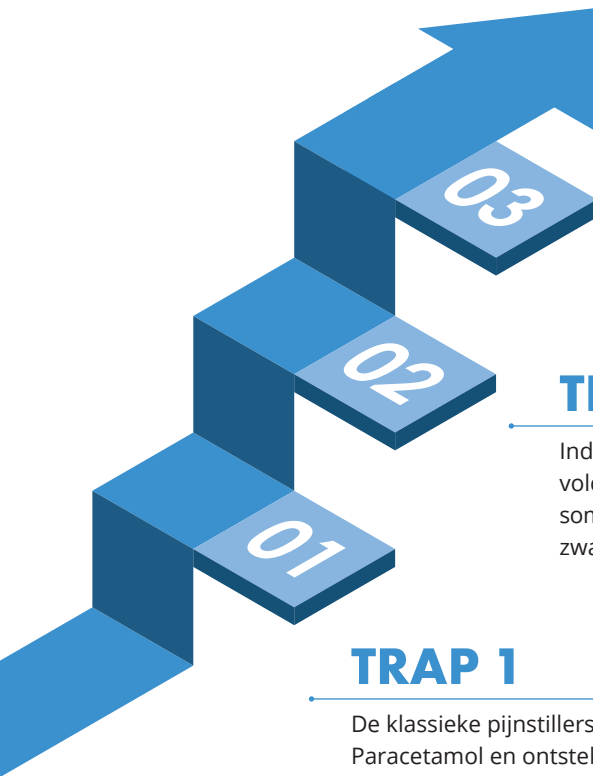
Voor specifieke patiëntengroepen (bvb. geriatrie, Intensieve Zorgen...) en zenuwpijn zijn er andere pijnschalen beschikbaar.

4. Pijn behandelen

Algemeen wordt aangenomen dat een pijnscore van 4 of meer een behandeling vereist. Het is belangrijk om na deze interventie na te gaan of de pijnscore voldoende is gezakt. Deze behandeling zou ervoor moeten zorgen dat u minder pijn en meer comfort ervaart.

4.1 Pijn behandelen met geneesmiddelen

Aan de hand van de pijnmeting of de te verwachten pijn zal de arts een pijnbehandeling voorschrijven.



TRAP 3

In meer specifieke situaties kan een sterk opiaat (Morfine, Oxycodone, Fentanyl...) voorgeschreven worden.

TRAP 2

Indien de pijn hiermee niet voldoende onder controle is, kan soms overgegaan worden tot een zwak opiaat (bvb Tramadol)

TRAP 1

De klassieke pijnstillers zijn Paracetamol en ontstekingsremmers (NSAID's: bvb Ibuprofen, Diclofenac)

Belangrijk te weten is dat bepaalde pijnstillers elkaars werking versterken (Trap 1 met Trap 2 en Trap 1 met Trap 3), maar dat andere combinaties elkaar tegenwerken (Trap 2 en Trap 3). Deze medicaties worden enkel en alleen op voorschrift van een arts toegediend.

Daarnaast is het belangrijk de medicatie tijdig in te nemen en voldoende hoog te doseren.

4.2 Locoregionale pijnstilling bij operaties (Preventief)

Bij bepaalde operaties wordt voorgesteld een locoregionale techniek te gebruiken. Dit kan alleen of in combinatie met een algemene verdoving. Hierbij staat het bekomen van een optimale pijnstilling na operatie centraal.

Bij grote operaties aan de darmen of de longen kan voorgesteld worden een epidurale pijnpomp te plaatsen. Hierbij wordt dan gedurende enkele dagen na de operatie pijnstillende medicatie toegediend. De medicatie loopt aan een ingestelde basissnelheid, maar bij pijn kan er een extra dosis worden gevraagd door een druk op de knop ("Patient controled Epidural Analgesia")

Bij operaties aan de ledematen kan voorgesteld worden om voor de operatie een dosis lokale verdoving te plaatsen rond de zenuwtakjes die het operatiegebied van pijn voorzien. Dit gebeurt met behulp van een echotoestel en een naald met elektrische stimulatie. Afhankelijk van de locatie en de hoeveelheid en het type medicatie, zorgt dit voor optimale pijnstilling gedurende de eerste 10-20u na de operatie.

4.3 Niet-medicamenteuze behandeling

INFORMATIE: Stel gerust vragen over uw medische toestand aan onze bevoegde medewerkers. Door voldoende kennis over uw behandeling, kunt u zich beter voorbereiden en vermindert de angst. Angst kan ervoor zorgen dat u uw pijn erger ervaart en dat de pijn sneller terugkeert.

TEMPERATUUR: Lokale warmte kan tijdelijke pijnverlichting geven door ontspanning van de spieren en het bevorderen van de doorbloeding. Dit is echter tegenaangewezen bij pijn veroorzaakt door ontsteking (zowel spontaan, door overbelasting of na een operatie). Hier is juist afkoeling met ijs nuttig. Warmte zal het ontstekingsproces net verergeren, terwijl koude het zal temperen.

ONTSPANNING EN AFLEIDING: Zowel fysieke als mentale ontspanning kan uw pijnervaring verbeteren. Spierspanning zorgt voor een belangrijke bijkomende pijncomponent die uw pijn kan onderhouden of versterken. Afleiding neemt uw pijn uiteraard niet weg, maar zwakt de pijnbeleving af.

BEWEGING: Over het algemeen wordt beweging zoveel mogelijk aangeraden, zeker bij chronische pijn. Het kan de pijn sneller doen verdwijnen, verbetert uw functioneren en vermindert de kans op complicatie van bedrust. In enkele omstandigheden van acute pijn is rust echter een vereiste factor voor een goed herstel (b.v.b. na een overbelasting).

5. Misverstanden omtrent pijn

Misverstand 1

'Pijn hoort nu eenmaal bij ziekte of een operatie' = FOUT!

Ziekte of een operatie zorgen reeds voor belangrijke stress en ongemak. Een adequaat pijnbeleid is een recht voor elke patiënt en bevordert het herstel.

Misverstand 2

'Pijnstillers moeten enkel worden ingenomen op het moment dat de pijn té erg wordt' = FOUT!

Bij uitgesproken pijn is het belangrijk om de pijnmedicatie op vaste tijdstippen in te nemen, zelfs al is er op dat moment iets minder pijn. Het is de bedoeling dat er steeds een bepaalde hoeveelheid van de medicatie actief aanwezig is. Patiënten die systematisch de medicatie innemen hebben een betere pijnstilling en nemen minder product dan patiënten die wachten tot de pijn ondraaglijk is.

Misverstand 3

'Twee verschillende pijnstillers mogen nooit samen worden ingenomen' = FOUT!

De meeste pijnstillers versterken elkaars werking. Zo zorgt de gecombineerde inname van paracetamol met een ontstekingsremmer voor een betere pijnstilling dan je zou verwachten van de 2 apart. Het toevoegen van een opiaat zorgt voor een nog betere pijnstilling.

Een zwak (b.v.b. Tramadol of Contramal) en een sterk opiaat (b.v.b. Durogesic, Oxycontin) mogen echter niet samen worden ingenomen. Het zwakke opiaat werkt het sterke tegen.

Andere pijnstillers die niet samen mogen worden ingenomen zijn pijnstillers uit dezelfde klasse. Vaak worden 2 soorten ontstekingsremmers ingenomen (b.v.b. Voltaren en Brufen). Hierbij wordt het risico op bijwerkingen of complicaties groter, maar treedt er geen bijkomende pijnstilling op.

Misverstand 4

'Met een halve of dubbele dosis werkt de pijnstiller evengoed of beter' = FOUT!

Een pijnstiller moet in de juiste dosis in de bloedbaan aanwezig zijn om te werken. Een te lage dosis heeft veel minder en soms zelfs geen effect. Een te hoge dosis vergroot de kans op bijwerkingen, vaak zonder extra pijnstillend effect. De meeste pijnstillers hebben namelijk een plafondeffect. Dit wil zeggen dat een hogere dosis niet zorgt voor een betere werking.

6. Tot slot

Nog te vaak denkt men dat pijn erbij hoort en nu éénmaal moet.

Dit is echter niet zo. Een goed pijnbeleid is een recht voor iedereen en kan onder andere het genezingsproces positief beïnvloeden.

Binnen Ziekenhuis Waregem streven we ernaar om een (zo goed als) pijnvrij ziekenhuis te zijn. Door middel van een correct pijnbeleid, dat bestaat uit het regelmatig meten van pijn, juiste pijnstillende interventies én evaluatie van deze interventies hopen we dit te bereiken.

Dit alles op basis van een multidisciplinaire aanpak waar verpleegkundigen, behandelend arts, psychologe, pijnspecialist én pijnverpleegkundige samenwerken. Bij hoge pijnscores of complexe pijnproblemen kan een zorgverlener beroep doen op het pijnteam.

7. Contact

Het ziekenhuispersoneel en de artsen zorgen voor een zo comfortabel mogelijk verblijf voor u. Mocht u toch nog pijn ervaren tijdens of na het verblijf gelieve dit dan te melden aan uw behandelend arts en/of de respectievelijke afdeling waar u verblijft.

Contact

Telefoonnummer onthaal: 056/ 62 31 11

Auteur: Algologisch team
Publicatiedatum: Oktober 2018
Doc: 6748

O.L.V. van Lourdes Ziekenhuis Waregem
Vijfseweg 150
8790 Waregem
T. 056/ 62 31 11
F. 056/ 62 30 20
E. info@ziekenhuiswaregem.be