

# Alrijne

Revalidatie

## Pijn?

Geef uw pijn een cijfer

### **Contactgegevens ziekenhuizen van Alrijne**

**Leiden**

Houtlaan 55  
2334 CK Leiden  
071 582 8282

**Leiderdorp**

Simon Smitweg 1  
2353 GA Leiderdorp  
071 582 8282

**Alphen aan den Rijn**

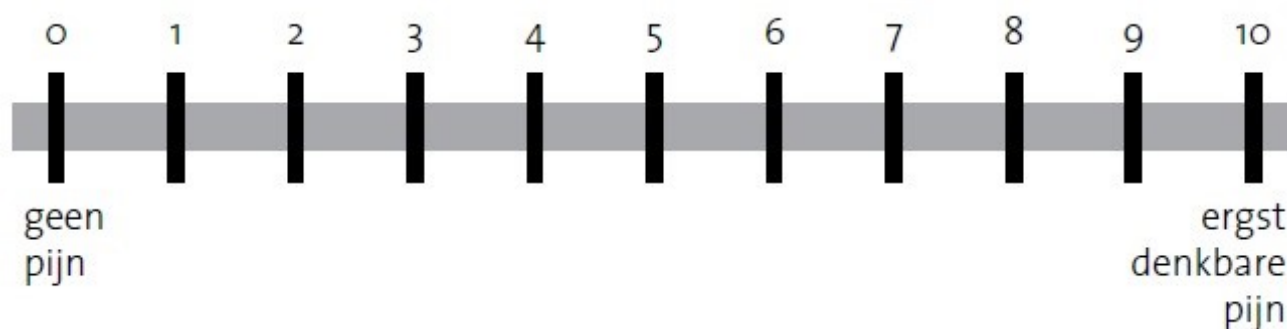
Meteoorlaan 4  
2402 WC Alphen aan den Rijn  
071 582 8282

Pijn is een ingewikkeld verschijnsel dat moeilijk te meten is. Ieder mens ervaart de pijn op een andere manier. Het is vaak moeilijk om aan anderen duidelijk te maken hoeveel pijn u ervaart. Door pijn meetbaar te maken en een cijfer aan de pijn te geven, krijgt men beter inzicht in de mate waarin u pijn heeft. Dit helpt om de pijnbestrijding zo goed mogelijk af te stemmen op uw pijnklachten. In deze folder leest u hoe u uw pijn een cijfer kunt geven.

## Het pijncijfer

Het pijncijfer bestaat uit een getal op de schaal van 0 t/m 10. Een 0 betekent dat u geen pijn heeft. Een 10 staat voor de meest denkbare pijn die u zich kunt voorstellen.

Pijn is een persoonlijke ervaring, het gaat om de pijn die u op dat moment ervaart. U kunt nooit een verkeerd cijfer geven. Bij het geven van een pijncijfer kan het helpen om terug te denken aan een pijn waar u eerder last van heeft gehad. Deze "oude pijn" kunt u vergelijken met u huidige pijn. Sommige mensen hebben alleen op bepaalde momenten pijn, bijvoorbeeld bij bewegen of alleen 's nachts. In dat geval geeft u een cijfer voor dat bewuste pijnmoment. Heeft u op meer plaatsen pijn, dan kunt u het beste uitgaan van de pijn die u als het ergste ervaart. Pijnschaal U kunt een cijfer aan uw pijn geven en op onderstaande pijnschaal omcirkelen.



## Vragen

Heeft u nog vragen dan kunt u altijd contact opnemen met uw behandelend arts of de verpleegkundige/verzorgende van de revalidatieafdeling.