

Chirurgie
040 286 4872

Inleiding

Het is niet makkelijk onder woorden te brengen hoe erg de pijn is die je ervaart aan jouw borst(en): een ander kan immers jouw pijn niet voelen. Hoeveel pijn iemand voelt is voor iedereen verschillend. Pijn is dus een persoonlijke ervaring. Verschillende zaken kunnen invloed hebben op jouw pijn. De pijn aan jouw borst(en) kan cyclisch gebonden zijn (afhankelijk van menstruatie) of niet cyclisch gebonden. Voor jouw behandeling is het belangrijk te weten hoe je de pijn ervaart en hoeveel dagen in de maand je pijn hebt. Met deze informatie kan de pijnbehandeling zo goed mogelijk ingesteld worden. Voor een goede behandeling van de pijn aan jouw borst(en) is het belangrijk wat je zelf zegt over jouw pijn. Daarom vragen wij je jouw pijn te registreren en gegevens over de pijn en jouw gesteldheid vast te leggen in het pijndagboek.

In deze informatie lees je wat pijnregistratie inhoudt en hoe je het pijndagboek kan gebruiken.

Pijnregistratie

Pijnregistratie houdt in dat je dagelijks een cijfer voor de pijn aan jouw borst(en) aangeeft. Dit cijfer ligt tussen de 0 en de 10.

0 betekent dat je geen pijn hebt en 10 betekent de ergste pijn die jij je kan voorstellen.

Hoeveel pijn heeft u op dit moment																				
0	-	1	-	2	-	3	-	4	-	5	-	6	-	7	-	8	-	9	-	10
Geen pijn					de ergst denkbare pijn															

Je kan nooit een verkeerd cijfer geven. Het gaat immers om de pijn die jij ervaart.

- Als je bijvoorbeeld denkt dat jouw pijn een 5 is, dan geef je ook een 5(ook al denk je dat een ander daarvoor een 3 of een 7 zou geven).
- Wanneer je geen pijn hebt, geef je dit aan met een 0.
- Heb je weinig pijn, dan kan je kiezen tussen de 1 en de 4.
- Bij veel pijn kan je een cijfer geven tussen de 7 en 10.

Bij het geven van een pijncijfer kan je terugdenken aan de pijn aan jouw borst(en) waar je eerder last van heeft gehad. Deze pijn kan je dan vergelijken met jouw huidige pijn. Sommige mensen hebben alleen pijn op bepaalde momenten, bijvoorbeeld bij het sporten of bij het tillen van zware spullen. In dat geval kan je een cijfer geven voor dat speciale moment. Probeer de pijncijfers dagelijks op een vast tijdstip bij te houden.

Pijndagboek

In het pijndagboek kan je jouw pijncijfer opschrijven in tabellen. Denk er bij het invullen van deze tabellen in het pijndagboek aan om:

- te meten op een vast tijdstip per dag;
- bij de dag het pijncijfer 0-10 te zetten;
- aan te geven wanneer je menstrueert: zet een (M) voor het pijncijfer.

Na de tabellen waarin je de pijncijfers noteert hebben we een tabel met enkele vragen, waarin je opmerkingen kan noteren. Daarnaast is er nog een aparte pagina waar je extra aantekeningen kan maken. Je kan bijvoorbeeld noteren wanneer je iets gedaan hebt waardoor de pijn aan jouw

borst(en) erger is geworden of juist is verminderd. Of je kan aantekeningen maken over slapen, douchen, sporten of het nemen van extra maatregelen tegen de pijn.

Optimale pijnbehandeling en begeleiding

Een beter inzicht in jouw pijn kan jezelf, jouw arts en jouw verpleegkundig specialist helpen om de pijn zo goed mogelijk te behandelen en begeleiden. Daarom is het belangrijk dat je het pijndagboek invult en meeneemt tijdens een bezoek aan jouw arts of jouw verpleegkundig specialist. Vraag jouw arts of verpleegkundig specialist om de wijzigingen in de behandeling te noteren in het behandelplan.

Met behulp van het pijndagboek hopen wij samen met je de pijnklachten van jouw borst(en) zo goed mogelijk te behandelen en je daarbij te begeleiden.

Heb je vragen?

Dan kun je bellen naar de polikliniek chirurgie, van maandag tot en met vrijdag tussen 08:30 en 12:15 uur. Telefoonnummer 040 - 286 4872.

Behandelplan

	Interventie	Startdatum	Stopdatum en oorzaak
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/chi065-pijndagboek-pijn-aan-mijn-borsten/
Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



CHI065
06-09-2022