

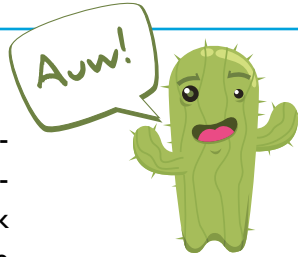
Pijn bij revalidatie?
Laat de pijn je niet
tegenhouden.

informatie voor patiënten

Een goede opvolging van pijn is belangrijk. In deze folder vindt u **enkele tips** om zo goed mogelijk om te gaan met pijn tijdens uw revalidatieproces.

PIJN? ZEG HET ONS!

Plotse hevige pijn (acute pijn) waarschuwt het lichaam dat er iets ongevoons gebeurt. Het is belangrijk deze pijn aan de verpleegkundige te melden zodat er snel op gereageerd kan worden. Sommige revalidatiepatiënten hebben ook andere types pijn: zenuwpijn (neuropathische pijn) of chronische pijn. Deze types hebben geen waarschuwingsfunctie meer en zijn het gevolg van een slecht functionerend pijnsysteem. Meld ook deze pijn aan de verpleegkundige. Een snelle oplossing is hierbij echter vaak niet mogelijk.



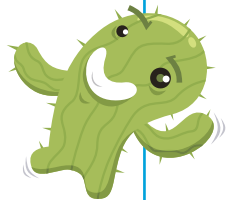
PIJN VERMINDEREN

Acute pijn is meestal vlot te behandelen. Zenuwpijn of chronische pijn daarentegen is vaak moeilijk te behandelen. De pijn volledig wegnemen is niet altijd mogelijk. Met pijnbehandeling streven we naar het verminderen van pijn en/of het verbeteren van uw slaap en functioneren.

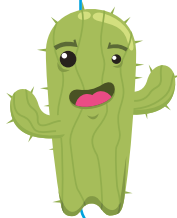


DURF BEWEGEN

Om uw herstel niet te vertragen, is het noodzakelijk dat u durft te bewegen. Extra pijnmedicatie kan helpen om uw oefeningen beter vol te houden. Het is niet de bedoeling dat u stil in bed moet blijven liggen om geen pijn te hebben!



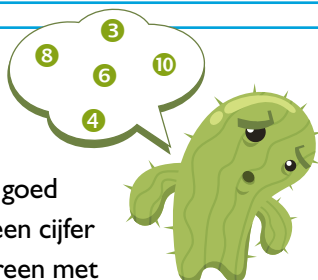
NEEM UW PIJNMEDICATIE



Neem bij acute pijn uw medicatie tijdig in om te vermijden dat de pijn te hevig en moeilijk te behandelen wordt. Neem bij zenuwpijn of chronische pijn uw medicatie zoveel mogelijk op vaste tijdstippen in. Uw medicatie werkt dan optimaal en u vermijdt dat u ze vergeet in te nemen.

GEEF PIJN EEN SCORE

De verpleegkundige zal regelmatig informeren naar uw pijn. Om uw pijn goed te kunnen opvolgen, vragen we naar een cijfer tussen 0 en 10. Het cijfer 0 komt overeen met 'helemaal geen pijn', het cijfer 10 is 'de ergste pijn die u zich kunt voorstellen'. In het begin is dit misschien niet zo makkelijk. Maakt u zich geen zorgen, u kunt nooit een verkeerde score geven.



CHRONISCHE PIJN KAN BLIJVEN

Zenuwpijn en chronische pijn zijn meestal moeilijk te behandelen. Zelfs met pijnstillers is de pijn niet altijd verholpen. Ook kunnen allerhande emoties en gedachten een invloed hebben op uw pijn. Praten over de pijn en de gevolgen op uw functioneren, doseren van rust en activiteit, afleidingstechnieken, ontspanningstechnieken of mindfulness zijn enkele strategieën die met succes ingezet worden bij langdurige pijnproblemen. Samen met u streven we naar een waardevolle invulling van uw leven ondanks de pijn.



VRAGEN?

Spreek een verpleegkundige of uw behandelende arts aan. Zij helpen u graag verder.

© januari 2017 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door het algologisch supportteam in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/700845.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

Als patiënt
kunt u uw afspraken,
facturen en persoonlijke
gegevens ook online
raadplegen via **mynexuz**.
Surf naar www.mynexuz.be
voor meer informatie.

