



St. Anna Ziekenhuis



Pijndagboek

Pijn aan mijn borst(en)

Anna. Liefde voor leven.

Inleiding

Het is niet makkelijk onder woorden te brengen hoe erg de pijn is die u ervaart aan uw borst(en): een ander kan immers uw pijn niet voelen. Hoeveel pijn iemand voelt is voor iedereen verschillend. Pijn is dus een persoonlijke ervaring. Verschillende zaken kunnen invloed hebben op uw pijn. De pijn aan uw borst(en) kan cyclisch gebonden zijn (afhankelijk van menstruatie) of niet cyclisch gebonden.

Voor uw behandeling is het belangrijk te weten hoe u de pijn ervaart en hoeveel dagen in de maand u pijn heeft. Met deze informatie kan de pijnbehandeling zo goed mogelijk ingesteld worden. Voor een goede behandeling van de pijn aan uw borst(en) is het belangrijk wat u zelf zegt over uw pijn. Daarom vragen wij u uw pijn te registreren en gegevens over de pijn en uw gesteldheid vast te leggen in het pijndagboek.

In deze folder leest u wat pijnregistratie inhoudt en hoe u het pijndagboek kunt gebruiken.

Pijnregistratie

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

0 betekent dat u geen pijn heeft en 10 betekent de ergste pijn die u zich kunt 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									

U kunt nooit een verkeerd cijfer geven. Het gaat immers om de pijn die u ervaart.

- Als u bijvoorbeeld denkt dat uw pijn een 5 is, dan geeft u ook een 5 (ook al denkt u dat een ander daarvoor een 3 of een 7 zou geven).
- Wanneer u geen pijn heeft, geeft u dit aan met een 0.
- Hebt u weinig pijn, dan kunt u kiezen tussen de 1 en de 4.
- Bij veel pijn kunt u een cijfer geven tussen de 7 en 10.

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

Pijndagboek

In het pijndagboek kunt u uw pijncijfer opschrijven in tabellen (blz. 6-7 voor de eerste 3 maanden en blz. 9-10 voor de tweede 3 maanden).

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 u menstrueert: zet een (M) voor het pijncijfer.

Na de tabellen waarin u de pijncijfers noteert hebben we een tabel met enkele vragen, waarin u opmerkingen kunt noteren. Daarnaast is er nog een aparte pagina waar u extra aantekeningen kunt maken. U kunt bijvoorbeeld noteren wanneer u iets gedaan heeft waardoor de pijn aan uw borst(en) erger is geworden of juist is verminderd. Of u kunt aantekeningen maken over slapen, douchen, sporten of het nemen van extra maatregelen tegen de pijn.

Optimale pijnbehandeling en begeleiding

Een beter inzicht in uw pijn kan uzelf, uw arts en uw verpleegkundig specialist helpen om de pijn zo goed mogelijk te behandelen en begeleiden. Daarom is het belangrijk dat u het pijndagboek invult en meeneemt tijdens een bezoek aan uw arts of uw verpleegkundig specialist. Vraag uw arts of verpleegkundig specialist om de wijzigingen in de behandeling te noteren in het behandelplan op blz. 5.

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

Vragen:

Als u na het lezen van deze informatie vragen heeft, kunt u contact opnemen met verpleegkundig specialist mammopathologie, Dorothy Heijmans (bereikbaar op maandag, dinsdag en donderdag):

T. 040 - 286 4872

E. d.heijmans@st-anna.nl

Behandelplan

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

Pijndagboek

Maand 1:

Week 1	Cijfer	Week 2	Cijfer	Week 3	Cijfer	Week 4	Cijfer
dag 1		dag 1		dag 1		dag 1	
dag 2		dag 2		dag 2		dag 2	
dag 3		dag 3		dag 3		dag 3	
dag 4		dag 4		dag 4		dag 4	
dag 5		dag 5		dag 5		dag 5	
dag 6		dag 6		dag 6		dag 6	
dag 7		dag 7		dag 7		dag 7	

Maand 2:

Week 1	Cijfer	Week 2	Cijfer	Week 3	Cijfer	Week 4	Cijfer
dag 1		dag 1		dag 1		dag 1	
dag 2		dag 2		dag 2		dag 2	
dag 3		dag 3		dag 3		dag 3	
dag 4		dag 4		dag 4		dag 4	
dag 5		dag 5		dag 5		dag 5	
dag 6		dag 6		dag 6		dag 6	
dag 7		dag 7		dag 7		dag 7	

Maand 3:

Week 1	Cijfer	Week 2	Cijfer	Week 3	Cijfer	Week 4	Cijfer
dag 1		dag 1		dag 1		dag 1	
dag 2		dag 2		dag 2		dag 2	
dag 3		dag 3		dag 3		dag 3	
dag 4		dag 4		dag 4		dag 4	
dag 5		dag 5		dag 5		dag 5	
dag 6		dag 6		dag 6		dag 6	
dag 7		dag 7		dag 7		dag 7	

	opmerking
Heeft u last van bijwerkingen?	
Wat valt u op? Wanneer heeft u veel pijn?	
Hoe heeft u geslapen?	
Andere pijninterventies toegepast? Zoals ontspanningsoefeningen, massage?	
Bijzonder	

Maand 4:

Week 1	Cijfer	Week 2	Cijfer	Week 3	Cijfer	Week 4	Cijfer
dag 1		dag 1		dag 1		dag 1	
dag 2		dag 2		dag 2		dag 2	
dag 3		dag 3		dag 3		dag 3	
dag 4		dag 4		dag 4		dag 4	
dag 5		dag 5		dag 5		dag 5	
dag 6		dag 6		dag 6		dag 6	
dag 7		dag 7		dag 7		dag 7	

Maand 5:

Week 1	Cijfer	Week 2	Cijfer	Week 3	Cijfer	Week 4	Cijfer
dag 1		dag 1		dag 1		dag 1	
dag 2		dag 2		dag 2		dag 2	
dag 3		dag 3		dag 3		dag 3	
dag 4		dag 4		dag 4		dag 4	
dag 5		dag 5		dag 5		dag 5	
dag 6		dag 6		dag 6		dag 6	
dag 7		dag 7		dag 7		dag 7	

Maand 6:

Week 1	Cijfer	Week 2	Cijfer	Week 3	Cijfer	Week 4	Cijfer
dag 1		dag 1		dag 1		dag 1	
dag 2		dag 2		dag 2		dag 2	
dag 3		dag 3		dag 3		dag 3	
dag 4		dag 4		dag 4		dag 4	
dag 5		dag 5		dag 5		dag 5	
dag 6		dag 6		dag 6		dag 6	
dag 7		dag 7		dag 7		dag 7	

	opmerking
Heeft u last van bijwerkingen?	
Wat valt u op? Wanneer heeft u veel pijn?	
Hoe heeft u geslapen?	
Andere pijninterventies toegepast? Zoals ontspanningsoefeningen, massage?	
Bijzonder	

St. Anna Ziekenhuis

locatie Geldrop

Bogardelind 2
5664 EH Geldrop

locatie Eindhoven

Antoon Coolenlaan 1-03
5644 RX Eindhoven

T 040 - 286 4040

COLOFON

Opmerkingen, suggesties of
aanvullingen op de folder
kunt u kenbaar maken bij
patiëntenvoorlichting:
patiëntenvoorlichting@st-anna.nl

www.st-anna.nl

**CHI065
05-18**