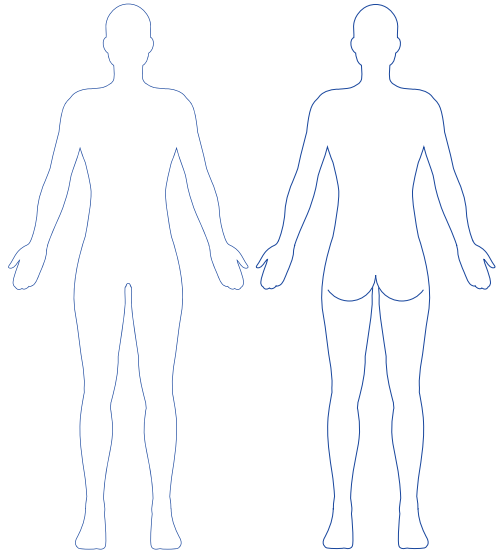


PIJNDAGBOEK



Waar heb je pijn?



Welke soort pijn voel je?

- Kloppingen
- Scherpe pijn
- Elektrische schokken
- Steken
- Beklemming
- Benauwdheid
- Brandend gevoel
- Tintelingen
- Zwaar gevoel

Evalueer je pijn

Meet je pijnniveau op deze gebruiksvriendelijke schaal van 0 tot 10.

- 00** GEEN PIJN
Geen medicatie nodig.
- 01** ZEER LICHT ONGEMAK
Af en toe een lichte pijscheut. Geen medicatie nodig.
- 02** LICHT ONGEMAK
Af en toe een sterke pijscheut. Geen medicatie nodig.
- 03** PIJN DIE HINDERLIJK GENOEG IS OM JE CONCENTRATIE TE VERSTOREN
Lichte pijnstillers zijn doeltreffend.
- 04** PIJN DIE JE KUNT NEGEREN ALS JE OPGAAT IN JE WERK, MAAR DIE TOCH STOREND IS
Lichte pijnstillers verlichten de pijn voor 3-4 uur.
- 05** JE KUNT DE PIJN NIET NEGEREN VOOR MEER DAN EEN HALF UUR
Lichte pijnstillers verlichten de pijn voor 3-4 uur.
- 06** JE KUNT DE PIJN NIET NEGEREN, OOK NIET VOOR EEN KORTE PERIODE, MAAR PROFESSIONELE EN SOCIALE ACTIVITEITEN ZIJN NOG MOGELIJK
Sterkere pijnstillers (bv. codeïne ...) verlichten de pijn gedurende 3-4 uur.
- 07** CONCENTREREN WORDT MOEILIK, DE PIJN VERSTOORT JE SLAAP, JE MOET MOEITE DOEN OM JE ACTIVITEITEN VOORT TE ZETTEN.
Sterkere pijnstillers op basis van codeïne zijn maar beperkt doeltreffend. De sterkste pijnstillers (bv. morfine) verlichten de pijn.
- 08** ERNSTIGE BEPERKING VAN JE FYSIEKE ACTIVITEITEN
Je moet veel moeite doen om te lezen of een gesprek te voeren. Misselijkheid en duizeligheid als symptomen van de pijn. Sterkere pijnstillers zijn weinig doeltreffend. De sterkste pijnstillers verlichten de pijn gedurende 3-4 uur.
- 09** ONVERMOGEN OM JE UIT TE DRUKKEN
Oncontroleerbaar geschreeuw of gekreun, bijna delirium. De sterkste pijnstillers zijn slechts beperkt doeltreffend.
- 10** BEWUSTZIJNSVERLIES
De pijn veroorzaakt bewusteloosheid. De sterkste pijnstillers zijn slechts beperkt doeltreffend.

Volg de evolutie van je pijn in deze tabel

Datum	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	___/___/___	Genomen geneesmiddelen
	00	00	00	00	00
	01	01	01	01	01
	02	02	02	02	02
	03	03	03	03	03
	04	04	04	04	04
	05	05	05	05	05
	06	06	06	06	06
	07	07	07	07	07
	08	08	08	08	08
	09	09	09	09	09
	10	10	10	10	10

Zoek onmiddellijk medische zorg als je hevige of ernstige pijn voelt, vooral als die gepaard gaat met misselijkheid, ademhalingsproblemen, braken, aanhoudende bloedingen of zenuwstoornissen.

Vrije vertaling van de pijnschaal van Mankoski.
Bron: Mankoski Pain Scale - Doleys DM, Ness T. Evaluation of the Mankoski Pain Scale in a population of veterans with chronic pain. Pain Med. 2014;15(3):403-407.

Als je na 3 dagen nog pijn voelt, raadpleeg dan een arts.
Combophen®: max 6 tabletten per dag.