



|  |
| --- |
| PIJNDAGBOEK |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Academisch Centrum voor Pijn & Palliatieve Geneeskundeafdeling: Pijnbehandelcentrum |



De VAS score ( pijnscore)

In deze lijst wordt u gevraagd om gedurende een aantal dagen aan te geven wat uw pijn is op verschillende momenten van de dag. Het doel hiervan is dat wij op deze manier een goed beeld krijgen van het verloop van uw pijn.

De drie momenten waarop gevraagd wordt naar uw pijn zijn: om 9.00 uur ’s ochtends, om 15.00 uur ‘s middags en om 21.00 uur ’s avonds. Probeer de VAS scores ook op die tijdstippen in te vullen, zodat u precies weet hoe uw pijn op dat moment is. Wanneer u de VAS scores later in zou vullen, weet u misschien niet meer hoe de pijn was op de gevraagde momenten.

De VAS scores dienen op de volgende wijze te worden ingevuld:

Per tijdstip van de dag ziet u een horizontale lijn getekend. Links van de lijn ziet u de woorden “helemaal geen pijn en rechts de woorden ”ondraaglijke pijn”. De bedoeling is nu dat u op deze lijnen één verticaal streepje zet om aan te geven hoeveel pijn u heeft. Als u weinig pijn heeft zet u het streepje op het linker gedeelte van de lijn en als u veel pijn heeft zet u het streepje op het rechter gedeelte van de lijn.

Vul samen met de verpleegkundige die uitleg over de lijsten aan u heeft gegeven het onderstaand voorbeeld in.

# Voorbeeld:

# Hoe hevig is uw pijn op dit moment?

helemaal ondraaglijke

# geen pijn pijn

# DATUM: . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .

**Kies zelf een tijdstip waarop u uw pijn wilt meten.( ander tijdstip is uiteraard ook mogelijk) Een maal per dag is voldoende.**

**15.00 uur** Hoe hevig is uw pijn?

helemaal ondraaglijke

geen pijn pijn

# 21.00 uur Hoe hevig is uw pijn?

helemaal ondraaglijke

geen pijn pijn

Hoeveel uur heeft u vandaag pijn gehad? . . . . . . . uur

Hieronder kunt u eventuele opmerkingen over vandaag kwijt:

. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .

. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .

# . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .

# . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .