

MAAK JE PIJN ZICHTBAAR



0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Wong – Baker Pain Scale



Wat is pijn?

- P** → Pijn is een teken van je lichaam dat er iets mis is.
- I** → In het ziekenhuis gebruiken de dokters en verpleegkundigen toverzalf, toverpleisters en toverlucht zodat je minder pijn voelt.
- J** → Je kan aanduiden op de gezichtjesschaal hoeveel pijn je hebt.
- N** → Niet aangenaam, pijn is geen leuk gevoel.

Er zijn veel soorten pijn.

Bijvoorbeeld buikpijn of hoofdpijn. Je kan ook pijn hebben aan je voet omdat je ergens tegen bent gelopen. Pijn kan plots weer verdwijnen of juist heel lang duren. Soms is de pijn niet zo erg en kan je nog spelen en lachen, maar pijn kan ook heel hevig zijn, zodat je enkel nog maar wil rusten en je medicamenten nodig hebt.

Waar heb je pijn?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Vragenlijstje: wat kan je mij al vertellen over pijn?

1. Pijn is...

- Een teken dat ik moe ben.
- Een teken dat er iets mis is met mijn lichaam.
- Een teken dat ik honger heb.



2. Er zijn verschillende soorten pijn.
Soms gaat de pijn snel terug over, maar
soms kan je heel lang pijn hebben.

Waar

Niet waar

3. De gezichtjesschaal wordt gebruikt ...

Om te vertellen hoe leuk ik het vind in het ziekenhuis.

Om te vertellen hoeveel pijn ik heb.

Om te vertellen hoe slim ik ben.

4. Als ik pijn heb, wil ik het liefste ...

0 Samen met mama / papa een spelletje spelen.

0 Slapen of rusten.

0 Tekenen of een kleurplaat kleuren.

0 Een film kijken of muziek luisteren.

Iets anders:

.....

.....

.....

.....

Wist je dat...

- » Op de kinderafdeling veel knutselspulletjes zijn? Zo kan je zelf de leukste knutselwerkjes maken!
- » Op de kinderafdeling ook (computer)spelletjes, dvd's, blokken,... zijn? Zo zal je je niet snel vervelen!

De speeljuf kan je hier altijd mee helpen!



Pijn is geen fijn gevoel! Gelukkig kunnen we ervoor zorgen dat je zo weinig mogelijk pijn hebt! Daarom is het voor ons heel belangrijk dat je (of je mama / papa) vertelt wanneer je pijn hebt. Ook al is het maar het heel klein beetje... Hoe sneller we je iets kunnen geven tegen die pijn, hoe beter en sneller het zal werken.

Heb je nog vragen? Stel deze zeker aan je verpleegkundige!



.....
Zo een flinke piraat
vergeten wij niet,
je blijft voor altijd in
onze harten.

.....
MIJN NAAM IS:

.....
IK WAS IN HET
ZIEKENHUIS OP:

