

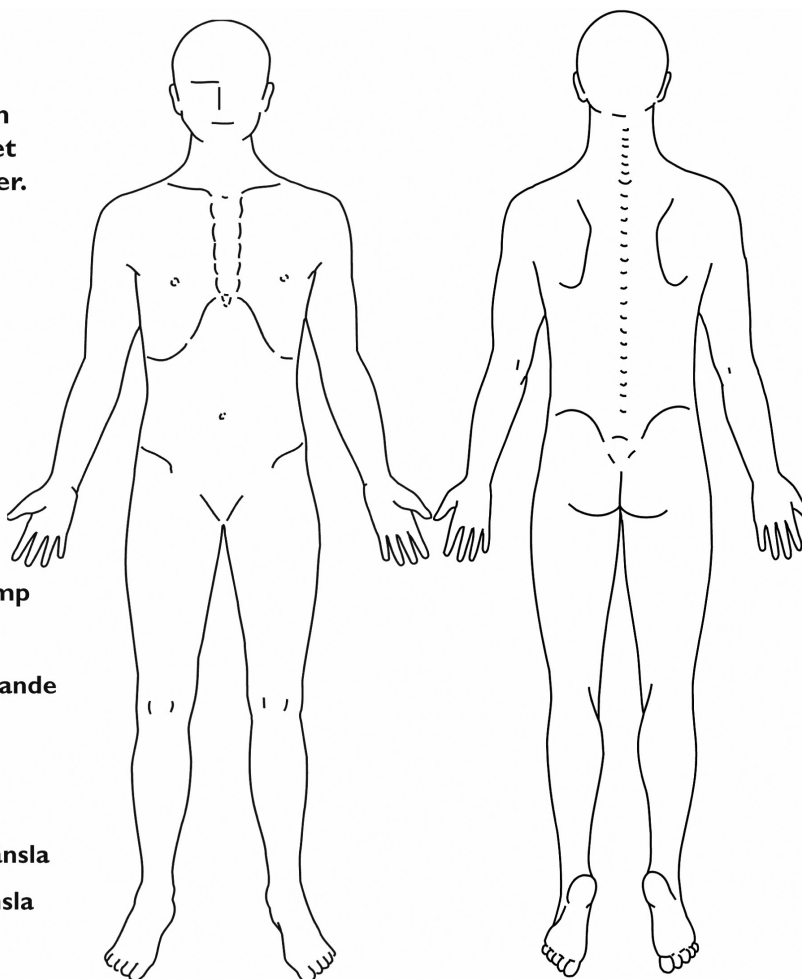
Källa: www.smarta.nu

Underlag för smärtanalys

Hjälpmedel vid smärtlindring

Använd tecknen för att visa vilken typ av smärta det är som Du känner.

- MO** = molande
- BR** = brinnande
- AV** = avdomning
- HU** = huggande/skärande
- ST** = stickande
- MU** = muskelkramp
- TR** = tryckande
- IL** = ilande/strålande
- BU** = bultande/pulserande
- ÖM** = ömmande
- TK** = trötthetskänsla
- SK** = stelhetskänsla



Markera på figuren **VAR** och **HUR** det gör ont just nu

Är Din smärta:

- konstant hela dygnet
- borta någon tid på dygnet d.v.s. är Du smärtfri någon gång
- flyttande mellan olika delar av kroppen men finns alltid någonstans
- värst vid aktivitet
- värst i vila
- värst på morgonen
- värst på kvällen

Hur upplever Du din smärta?

Välj någon/några av nedanstående påstående som bäst beskriver Din upplevelse av

Din smärta:

- irriterande
- skrämmande
- besvärlig
- kvävande
- mördande
- odräglig
- fruktansvärd
- tröttande
- oroande
- outhärdlig
- torterande
-

Hur reagerar Du på Din smärta

Jag blir:

- arg
- ledsen/gråter lätt
- lättirriterad
- tystlåten
- passiv
- isolerad/drar mig undan
-

