Kan man mäta smärta?

Smärta går inte att mäta med några objektiva mått eftersom smärta är en individuell upplevelse. Det är du själv som bäst kan bedöma din smärta. Du kan inte jämföra din smärta med andras smärta, men du kan jämföra med dina egna tidigare smärtupplevelser.

Så här använder du smärtskala

Smärtskalan används som ett hjälpmedel för att förebygga smärta. Den underlättar uppföljningen av din smärtlindrande medicin.

Bedöm med hjälp av smärtskalan nedan hur intensiv din smärta är just nu. Smärtskalan är graderad från 1 till 10. 0 står för ingen smärta och 10 för värsta tänkbara smärta.

Skriv in ditt värde på listan i **symtomdagboken,** ange också datum och klockslag.

Förklaring till smärtskalan

0	**Ingen smärta**
1 el. **2**	**Lätt smärta** Jag kan förnimma smärtan men kan bortse från den.
3 el. **4**	**Måttlig smärta** Smärta jag inte kan bortse från, men jag kan fortsätta med mina dagliga aktiviteter.
5 el. **6**	**Medelsvår smärta** Smärtan försvårar mina dagliga aktiviteter och stör min koncentration.
7 el. **8**	**Svår smärta** Jag kan inte utföra mina dagliga aktiviteter. Jag kan bara tänka på min smärta.
9 el.**10**	**Outhärdlig smärta, värsta tänkbara smärta** Jag känner att jag inte står ut.