

Mankoski's Smärtskala

- 0** Smärtfri
- 1** Mycket obetydlig irritation – enstaka mindre stick/hugg av smärta.
Ingen medicinering behövs.
Kan sova utan problem.
- 2** Mycket liten irritation – enstaka kraftiga stick/hugg av smärta.
Ingen medicinering behövs.
Kan sova utan problem.
- 3** Irriterande nog att distrahera.
Milda smärtstillande medel (Alvedon, Ipren, Neurofen etc) tar bort all smärta.
Kan sova nästan problemfritt.
- 4** Kan ignoreras om du är ordentligt engagerad i ditt jobb,
men är fortfarande distraherande.
Milda smärtstillare tar bort smärtan i 3–4 timmar.
Kan sova nästan problemfritt.
- 5** Kan inte ignoreras mer än 30 minuter.
Milda smärtstillande medel dämpar smärtan helt eller delvis i 3–4 timmar.
Sömnen störs av smärtorna.
- 6** Kan inte ignoreras mer än korta stunder,
men du kan fortfarande jobba och delta i sociala aktiviteter.
Starkare smärtstillande medel (kodein, morfinpreparat etc) dämpar smärtan i 3–4
timmar.
Sömnen störs av smärtorna och du måste smärtstilla även nattetid.
- 7** Smärtan gör det svårt att koncentrera sig och stör sömnen.
Du kan fortfarande fungera, men med ansträngning.
Starkare smärtstillande medel är bara delvis effektiva.
Sömnen störs kraftigt av smärtorna och du måste smärtstilla även nattetid.
- 8** Fysisk aktivitet starkt begränsad. Svårt att röra sig.
Du kan läsa och tala med ansträngning.
Illamående och yrsel träder in som en del av smärtan.
Starkare smärtstillande medel är bara delvis effektiva.
Sömnen störs kraftigt av smärtorna och du måste smärtstilla även nattetid.
- 9** Oförmögen att prata, tänka, lyssna.
Skriker eller stönar okontrollerat. Nära delirium.
Starkare smärtstillande medel är knappt effektiva.
Sömnen störs kraftigt och du kan inte sova alls utan ligger mest och yrar.
- 10** Medvetslös – smärtan får dig att svimma av.
Sömnen störs kraftigt och du kan inte sova alls utan ligger mest och yrar

Denna version hämtade jag på <http://www.morticia.se> bland Endometriosisorna
Mankoski Pain Scale – <http://www.valis.com/andi/painscale.html>