

## 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, Panodil, Iprex, 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

Mankoski Pain Scale – <http://www.valis.com/andi/painscale.html>

## Smärtenkät

- 1 Gradera din smärta genom att ringa in den siffra som bäst beskriver din smärta när den varit som värst under sista dygnet/veckan.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ingen smärta alls

Värsta tänkbara smärta

- 2 Gradera din smärta genom att ringa in den siffra som bäst beskriver din smärta när den varit som minst under sista dygnet/veckan.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ingen smärta alls

Värsta tänkbara smärta

- 3 Gradera din smärta genom att ringa in den siffra som bäst beskriver din smärta när den varit i genomsnitt under sista dygnet/veckan.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ingen smärta alls

Värsta tänkbara smärta

- 4 Gradera in smärta genom att ringa in den siffra som bäst beskriver hur ont du har just nu

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ingen smärta alls

Värsta tänkbara smärta

- 5 Hur mycket har behandlingen eller medicineringen lindrat smärtan under sista dygnet? i Procent %

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Ingen lindring

Fullständig lindring

### Under senaste veckan:

- 6 Har dina dagliga aktiviteter påverkats av smärta?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Inte alls

Väldigt mycket

- 7 Har ditt stämningsläge (humör) påverkats av smärta?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Inte alls

Väldigt mycket

- 8 Har din gångförmåga påverkats av smärta?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Inte alls

Väldigt mycket

**9** Har ditt normala arbete (även arbete i och kring hemmet) hindrats av smärta?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Inte alls Våldigt mycket

**10** Har dina relationer med andra människor påverkats av smärta?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Inte alls Våldigt mycket

**11** Har din sömn störts av smärta?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Inte alls Våldigt mycket

### Tilläggsfrågor

(gradera genom att sätta streck över linjen)

**12** Hur mycket påverkar din smärta din livsglädje?

|-----|  
Inte alls Stör fullständig med livsglädje

**13** Hur nöjd är du med den grad av smärtlindring du får?

|-----|  
Fullständigt nöjd Fullständigt missnöjd

**Symptomkalender**

År: ___ Mån: ___ Vecka: ___	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Sjukskriven?							
Vila?							
Motion?							
Samliv?							
Annat?							
<b>Symptom:</b>							
Menstruation							
PMS							
Blödningsmängd							
Mellanblödning							
<b>Smärtor</b>							
Höger/Vänster Buk							
Nedre Buk							
Korsryggen							
Ryggen							
Smärta vid ägglossning							
Krampaktig mensvärk							
Smärta vid sex/samlag							
Huvudvärk							
Knivhuggssmärtor							
<b>Tarmarna</b>							
Smärtor vid tarmrörelser							
Smärta i samband avföring							
Diarré							
Förstoppad							
Blod/Slem från ändtarmen							
<b>Urinvägarna</b>							
Blåskatarrkänsla							
Blod/Slem i urinen							
Smärta i samband urinering							
<b>Diverse</b>							
Kallsvettig							
Svimmningskänsla, yrsel							
Trött, utmattad							
Uppsvälld, svullen buk							
Illamående och uppkörhet							
Deprimerad							

## Råd till användare av Symptomkalender/Smärtenkäten

### Varför fylla i?

För att se hur just du mår, sjukdomen är ju periodisk och din menscykel påverkar den. Du kan se hur sjukdomen påverkar din kropp och hur eventuell behandlingen. Och hur ditt liv, arbete, privat, liv, etc påverkar och påverkas.

### Välj vilken du ska använda, smärtenkäten eller symptomkalendern?

Som komplement finns en **Smärtbild** där du kan markera var på kroppen just du har ont. Att använda olika färger för knivhugg, molande, brännande smärta gör det tydligare.

Skriv ut ett antal ark.

I Acrobat Reader så går du in under Arkiv/File-menyn och väljer Skriva ut/Print eller trycker på Ctrl-tangenten samtidigt som du trycker på bokstaven P. Och så väljer du de sidnummer för de delar du vill skriva ut.

Vilka tecken, nummer, ord du väljer för att fylla i väljer du efter smak.

Smärtorna kan du använda smärtskala till (0–10)

Och en del är ja och nej

Andra behöver gardering (lite, mycket, på kvällen etc)

Färgkrumelurer kan ju göra den tydligare

En inscannad bild på en av mina.

Symptomkalender

Ar.	Mån: 1	Tue: 2	Wed: 3	Thu: 4	Fri: 5	Sat: 6	Sun: 7
Sjukbliven?	X	X	X	X	X	X	X
Vår	massor	Mycket	Mellan	Mycket	Mellan	Mellan	pytte
Måttan?	lite	lite	lite	lite	lite	lite	lite
Smärk?							
Arvut?					teleton	teleton	
Symptom							
Menstruation	Falsk	----	----	----	----	----	----
PMS	----	----	----	----	----	----	----
Blödningssmält	Lite	Lite	Lite	Mellan	Mellan	Mellan	Mycket
Måttanblödning	Falsk	----	----	----	----	----	----
Smärkor							
Högst/Minst/Åsk	JA 4	JA	JA 4	JA 5	JA 4	JA 4	JA 4
Medie Buk	JA	JA	JA 4	JA 5	JA 4	JA 5	JA 5
Konnyggen	JA 4	JA 4	JA	JA 5	JA 6	JA 6	JA 5
Ryggen	JA 4						
Smärta vid ägglossning							
Krämpaktig mensvärk	Falsk	Falsk	Falsk	Falsk	Falsk	Falsk	Falsk
Smärta vid sexsamlag							
Mensvärk	JA	----	----	JA 4	JA	JA	----
Krämpaktig menstr	JA 5	JA 6	JA 4	JA 6	JA 6	JA 6	JA 6
Tarmarna							
Smärkor vid tammeblöd	JA 4	JA 6	JA 6	JA 6	JA 6	JA 6	JA 6
Smärta i samband avlopp	JA 4	JA 4	JA 5	JA 6	JA 5	JA 5	JA 5
Utarm	Lite	Lite	Lite	Lite	Lite	Lite	Lite
Förskoppad	Mycket	----	----	----	----	----	----
Blöd/Stäm från andarmen	JA 4	JA	JA	JA	JA	JA	JA
Utarmkaparna							
Blödning i samband	JA	JA	JA 4	JA	JA 4	JA	JA
Blöd/Stäm i utarm	JA 4	JA 4	JA 4	JA	JA	JA	Mellan
Smärta i samband utlopp	JA 6	JA 5	JA 4	JA 5	JA 4	JA 6	
Diverse							
Kallbatta	Lite	pytte	pytte	Lite	pytte	Mycket	
Smärrengörande, arse	pytte	pytte	Lite	Lite	Mellan	Mycket	
Troll, utarmat	pytte	Lite	pytte	Lite	Mellan	Mycket	
Uppsväll, -svullen buk	Lite	pytte	pytte	Lite	pytte	pytte	----
Smärrengör, spöskrä	Mycket	Lite	Mellan	Lite	pytte	pytte	
Depimerad	Mellan	Mellan	Mellan	Mellan	Mellan	Mellan	Mellan

## Smärtbild

Rita in var du har ont.

Använda gärna flera färger för att skilja de olika smärtyperna åt.

Ex: Krampsmärtor, molande, knivhuggs, brännande.

