

# 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

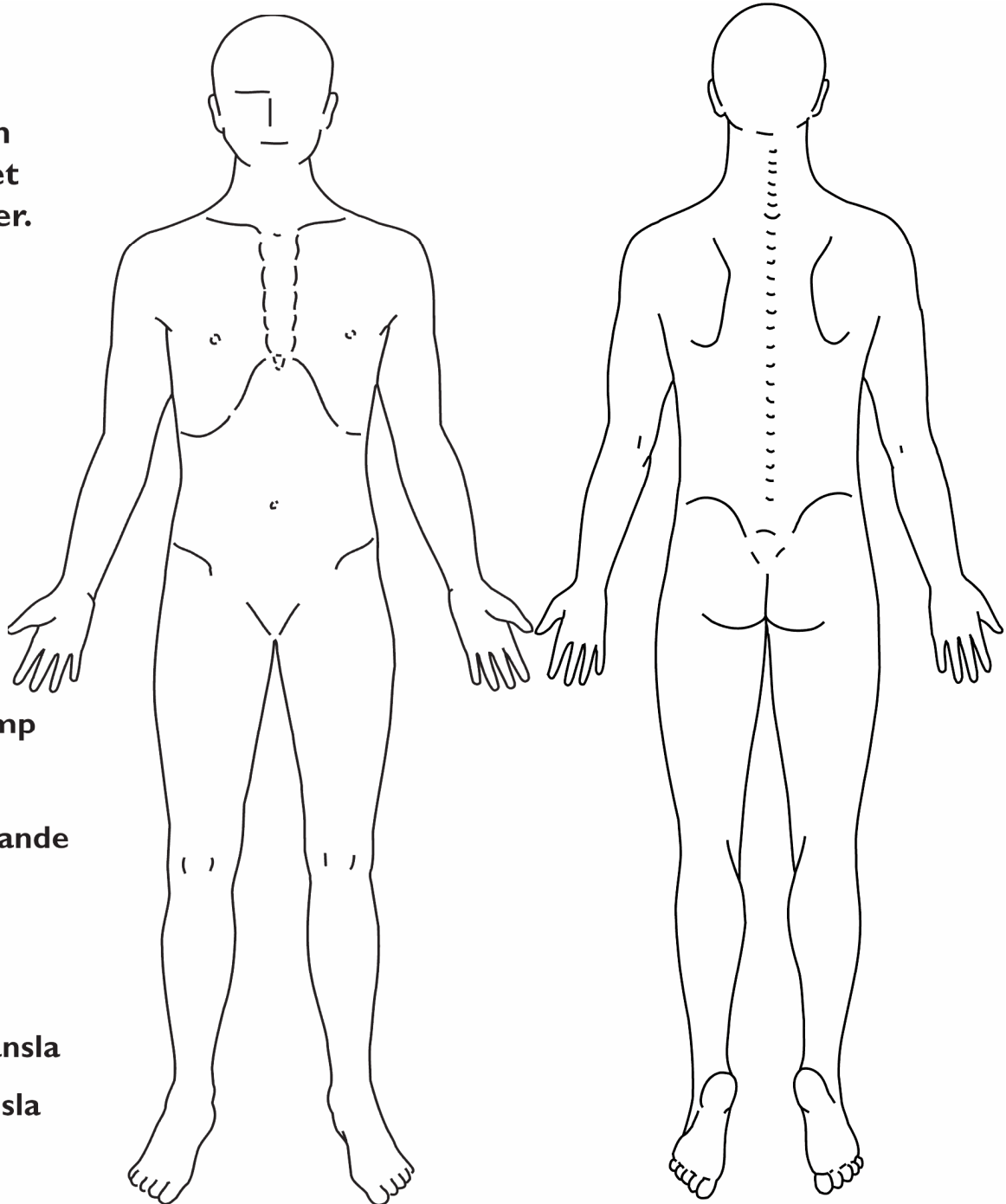
**IL** = ilande/strålände

**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
- .....

**Smärta just nu**

ingen smärta värsta tänkbara smärta



**Som värst senaste veckan**



**Som bäst senaste veckan**



**Som det brukar vara**

