

Smerteskala

Numerisk Rang Skala (NRS)

Lær hvad tallene 0-10 på smerteskalaen står for og hvordan du bruger skalaen mest effektivt, så den sundhedsprofessionelle, forstår dig, tager dig alvorligt og hjælper dig videre

0

Smertefri

1

Mild smerte

Din smerte er meget mild, du opdager det næsten ikke og det meste af tiden tænker du ikke over at du har ondt.

2

Mindre smerte

En mindre smerte, der kan være forstyrrende ind i mellem.

3

Ubehagelig smerte

Smerten kan mærkes og er distraherende, men du er stadig i stand til at vænne dig til smerten og stadig få gjort alle de ting du plejer.

4

Moderat smerte

Hvis du er midt i en aktivitet så kan du godt distraheres helt fra smerten i et stykke tid, men det er begyndt at påvirke dig mere.

5

Distraherende smerte

Stadig en moderat smerte. Smerten kan ignoreres i mere end et par minutter. Hvis du anstrenger dig kan du godt deltage i aktiviteter.

6

Omfattende smerte

Moderat stærk smerte, som påvirker almindelige daglige gøremål. Smerte så kraftig at det kan være svært at koncentrere sig.

7

Alvorlig smerte

Smerte der overdøver dine andre sanser og betydeligt mindsker dine muligheder for dine daglige gøremål. Søvn er ligeledes påvirket.

8

Intens smerte

Fysisk aktivitet er kraftigt begrænset og selv det at føre en samtale kan være meget udfordrende.

9

Ulidelig smerte

Ude af stand til at føre en sammenhængende samtale. Gråd og eller andre udbrud grundet smerte, er ukontrollerbare.

10

Ubeskrivelig smerte

Ude af stand til at rejse sig fra sengen. Smerterne kan være så kraftige at man kan få vildelser (lignende febevildelser). Meget få mennesker vil opleve en så kraftig smerte.