



Smärtupplevelser

VAS/Visuell Analog Smärtskala

Inom sjukvården används ett hjälpmedel (en cirka 15 cm lång graderad linjal) där patienten kan ange sin smärtupplevelse på en skala mellan 1-10, där 1 innebär lätt smärta och 10 outhärdlig smärta. Lätt smärta (VAS 1–3), måttlig smärta (VAS 3–7) och svår smärta (VAS 7–10).

Andrea Mankoskis smärtskala

Andrea Mankoskis skapade 1995 en smärtskala som tar hänsyn till de fysiska reaktionerna på smärtan. Med denna skala blir det lättare att mäta smärta på samma sätt från dag till dag. Enligt ISOPs uppfattning ger denna skala en betydligt bättre bild av den drabbades smärtsituation än den ovan nämnda VAS-skalan.

- 0. Ingen smärta.**
- 1. Mycket obetydlig irritation - enstaka mindre stick/hugg av smärta. Det behövs ingen medicinering.**
- 2. Obetydlig irritation - enstaka kraftiga stick/hugg av smärta. Det behövs ingen medicinering.**
- 3. Smärtan är stark nog att distrahera. Milda smärtstillande medel (paracetamol, ibuprofen etc.) tar bort all smärta.**
- 4. Kan ignoreras om man är ordentligt engagerad i något man gör, men är fortfarande distraherande. Milda smärtstillande medel lindrar smärtan i 3-4 timmar.**
- 5. Kan inte ignoreras mer än en halvtimme. Milda smärtstillande medel lindrar smärtan i 3-4 timmar.**
- 6. Kan inte ignoreras mer än korta stunder, kan bara arbeta korta stunder med ansträngning. Starkare smärtstillande medel (kodein, morfinpreparat etc.) dämpar smärtan i 3-4 timmar.**
- 7. Smärtan stör sömnen och gör det mycket svårt att fokusera. Man kan fortfarande fungera, men med ansträngning. Starkare smärtstillande medel fungerar bara delvis.**
- 8. Mycket begränsad fysisk aktivitet. Läsning och konversation är möjlig, men med stor ansträngning. Illamående och yrsel träder in som en del av smärtupplevelsen.**
- 9. Oförmögen att prata. Skriker eller stönar okontrollerat. Nära delirium.**
- 10. Smärtan leder till medvetslöshet.**

Utskrifter av denna pdf-fil kan lämpligen användas av de som är drabbade av kronisk prostatit/CPPS eller interstitiell cystit/PBS, för att beskriva sin smärtsituation vid kontakter med sjukvården.

Sammanställt av ISOP, the Swedish Chronic Prostatitis Network

<http://home.swipnet.se/isop>