

## SMERTESKALA

0. Smertefri.

1. Meget lille ubehag. Lejlighedsvis svage stikkende smerter.

2. Lille ubehag. Lejlighedsvis stærke stikkende smerter.

3. Generende nok til at virke distraherende. En næsten konstant ømhed med lejlighedsvis jag og en fornemmelse af, at noget glider/er ustabil.

4. Generende, kan ignoreres hvis jeg er meget optaget af det jeg laver. En konstant ømhed, med jævnlige jag af borende karakter.

5. Smerterne kan ikke ignoreres ret længe af gangen, jeg kan stadig arbejde og være social, men i begrænset omfang og med skiftende stillinger hele tiden, føler hele tiden trang til at lægge mig ned. Konstante stikkende smerter, med jævnlige jag, i store dele af kroppen ømhed og muskelkramper (føles det som), konstant hovedpine tørhed i øjne og meget træt.

6. Jeg har svært ved at koncentrere mig, jeg laver "det jeg skal" (mine børn begynder at irritere mig). Konstante kraftige smerter. Hvad jeg laver nu skal med stor sandsynlighed rettes, uanset om det er pc-arbejde eller praktiske gøremål, glemmer hvor jeg lægger mine ting hen glemmer f.eks. at sætte maden i oven men lader den stå i køleskab, glemmer aftaler og tager ikke telefonen og vil ikke tage stilling til ting møder eller andet, og vil helst bare ligge mig til at sove.

7. Jeg kan fungere, hvis jeg anstrenger mig. Jeg vil helst være alene. Jeg har det skidt, og kvalmen begynder. Jeg er konstant træt og vil sove og hovedpine nogen gange som migræne.

8. Smerterne er så stærke at de medfører kvalme og svimmelhed. Smerterne er meget voldsomme og jeg har det rigtig skidt. Mange gange kommer migræne til.

9. Ikke i stand til at tale - skriger og jamrer dig ukontrollabelt – nær "febervildelse".

10. Bevidstløs. Smerterne får dig til at besvime.