

## Smärta

- Sjuka människor har ofta smärtor.
- Smärta är en subjektiv upplevelse.
- Alla har olika smärttrösklar.

Det är viktigt att bedöma smärta. Här finns några frågor som man kan ställa.

1. Hur skulle du beskriva smärtan?
2. Vad är smärtan på en VAS-skala 1–10?
3. Var känns smärtan?
4. Hur länge har du haft smärtan?
5. Har du tagit någon medicin?
6. Kan du sova?

- Du kan beskriva smärta med olika ord: brännande, molande, skärande, stickande, strålande och tryckande.
- På VAS-skalan är 0 ingen smärta och 10 är den värsta tänkbara smärtan.
- Smärtan kan kännas i olika delar av kroppen.
- Om du har migrän, har du ont i huvudet.
- Om du har spänningar, har du ont i axlarna.
- Om du har hjärtproblem, har du ont i bröstet.
- Smärtan kan vara akut eller kronisk.
- Akut smärta varar oftast i några dagar eller veckor.
- Kronisk smärta kan vara 3–6 månader eller ett år.
- Mediciner kan lindra smärta.
- Det finns olika typer av smärtstillande läkemedel.
- Receptfria mediciner kan du köpa på apoteket.
- Receptbelagda mediciner skriver en läkare ut.
- Om du inte kan sova på grund av smärtan, måste du konsultera en läkare.