

About Your Pain

Pain is the body's way of sending a message to your brain that help is needed.
Tell your doctor or nurse about your pain so they can keep you comfortable.

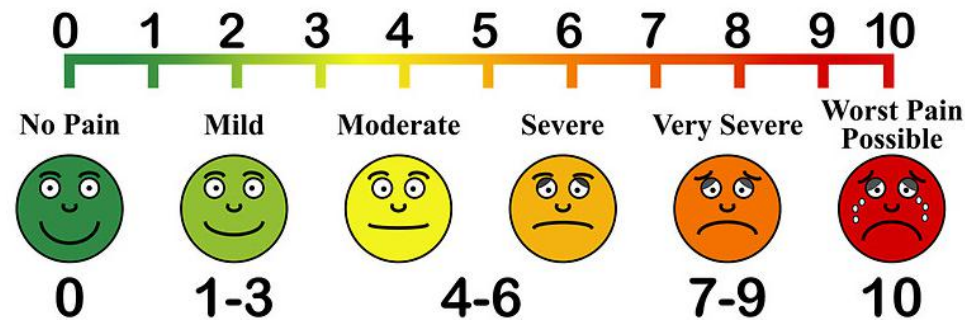
These are questions you may be asked about your pain:

Where is your pain? Point to the place on your body where it hurts.

Does the pain **spread** to other parts of your body?

When did the pain start?

How **much** does it hurt? - Point to a number or face that shows us how much pain you are having.



What does it **feel like**? - Does it burn, tingle or ache? Is it dull or sharp? Is it constant or does it come and go?

Is it worse at any **time** of the day? - Morning? Evening?

What makes the pain feel **better**? - What makes the pain feel worse? What have you done to try to relieve the pain? Does the medicine make it feel better? Does it hurt more when you are active or lying still?

Does the pain affect **other parts** of your life? Does it make it hard to sleep, eat, or care for yourself or others? Does it cause you to be upset, cry or to be less patient?

عن ألمك

الألم هو وسيلة الجسم لإبلاغ الدماغ أن هناك حاجة للمساعدة. أخبر طبيبك أو الممرضة عن الألم حتى يتمكنوا حتى يتمكنوا من جعلكم أكثر راحة.

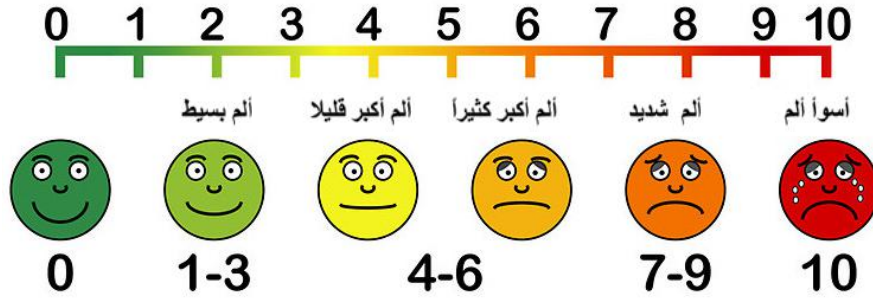
إليك الأسئلة التي يمكن أن تُطرح عليك بشأن الألم الذي تشعر به:

أين يوجد الألم؟ أشر إلى موضع الألم في جسمك

هل **ينتشر** الألم إلى أجزاء أخرى من جسمك؟

متى بدأ الألم؟

ما **درجة** الألم؟ أشر إلى رقم أو وجه يبين مقدار الألم الذي تشعر به.



ما هي **طبيعة** الألم؟ هل هو شعور بالحرقة أم الوخز أم الوجدع؟ هل هو ألم بسيط أم شديد؟ هل الشعور بالألم دائم أم متقطع؟

هل يشتد الألم في **وقت معين** من اليوم؟ في الصباح؟ في المساء؟

ما الذي **يخفف** من الألم؟ ما الذي يزيد الألم؟ ما الذي فعلته أي تحاول تخفيف الألم؟ هل تخفف الأدوية من شعورك بالألم؟ هل يشتد الألم أثناء الحرارة أو أثناء

السكون؟

هل **يؤثر** الألم على حياتك اليومية؟ هل يجعل الألم من الصعب عليك النوم أو تناول الطعام أو الاعتناء بنفسك أو بالآخرين؟ هل يؤدي الألم لديك إلى تولد شعور

بالضيق أو البكاء أو سرعة التوتر؟