

VAI TEV SĀP?

Parādi, cik stipri!

Sāpju novērtējuma skala



Sāp
neciešami

10 Mokošu sāpju
dēļ nevar veikt
nekādas
darbības



Ļoti
sāp

8 Stipru sāpju
dēļ nevar veikt
vairumu
aktivitāšu



Sāp vēl
vairāk

6 Sāpju dēļ nevar
veikt dažās
aktivitātes



Vairāk
sāp

4 Var veikt vairumu
aktivitāšu
ar atpūtas
pauzēm



Mazliet
sāp

2 Ir vieglas sāpes,
bet tās
netraucē
aktivitātēm



Nesāp

0 Nesāp

Sāpes nav jācieš!
Ja sāp – pasaki!

Novērtē sāpes
un ziņo aprūpes
personālam!



Saņem pretsāpju
medikamentus!

Sāpes ir iespējams
samazināt, izmantojot
uzmanības novēršanu ar:



Grāmatu lasīšanu



Spēlēm



Zīmēšanu



Saldumiem



Multfilmām



Bērnu klīniskā
universitātes
slimnīca



Vairāk informācijas:
www.veselapasaule.lv
Noskenē QR kodu – tā būs ērtāk