

# Hjälp att se om jag har ont

	0 poäng	1 poäng	2 poäng
<b>Ansikte</b>	Neutralt uttryck eller ler	Bister uppsyn, rynkar pannan av och till, tillbakadragen, ointresserad	Rynkad panna ofta eller hela tiden, darrande haka, hopbitna käkar
<b>Ben</b>	Normal ställning eller avslappnad	Oroliga, rastlösa eller spända ben	Sparkar eller uppdragna ben
<b>Aktivitet</b>	Ligger lugnt, normal position, rör sig obehindrat	Skruvar sig, ändrar ofta ställning, spänd	Böjd och spänd, rycker till eller stel
<b>Gråt</b>	Ingen gråt	Gnäller eller jämrar sig, klagar av och till	Gråter hela tiden, skriker eller snyftar, klagar ofta
<b>Tröstbarhet</b>	Nöjd, avslappnad	Kan lugnas med beröring, kramar eller prat. Kan avledas	Svår att trösta eller lugna

Den som gör bedömningen tittar på dig under några sekunder och räknar ihop poängen.

0 poäng = ingen smärta alls, 10 poäng = värsta tänkbara smärta. Upprepa gärna smärtbedömningen i olika situationer, flera gånger per dag för att få en helhetsbild över ett eller flera dygn.