

# Шкала уровня боли



Благотворительный фонд помощи  
людям с хроническим болевым синдромом  
«Астра»



info@bfastra.ru  
+7(993)30-40-887  
bfastra.ru

ЛЁГКАЯ		1	Минимальная	Боль едва заметна
		2	Заметная	Боль заметна, когда я обращаю на неё внимание. Не отвлекает от дел, я могу легко её игнорировать
		3	Отвлекающая, ощутимая	Боль меня беспокоит и иногда отвлекает от дел, но большую часть времени я могу её игнорировать
СРЕДНЯЯ		4	Умеренная	Я постоянно осознаю боль. Она отвлекает меня, но я могу заниматься повседневными делами
		5	Трудно скрываемая	Большую часть времени я думаю о боли и не могу заниматься некоторыми делами. Мне трудно скрыть боль, я начинаю хромать или морщиться от боли
		6	Трудно игнорируемая	Я думаю о боли постоянно. Боль трудно игнорировать. Я максимально избегаю активности или выполняю дела с предельной осторожностью
ТЯЖЁЛАЯ		7	Неконтролируемая	Боль в фокусе моего внимания и мешает выполнению обычных дел. Мне трудно сконцентрироваться, трудно делать что-либо, но возможно
		8	Мучительная	Боль ужасная, трудно думать о чём-то другом. Трудно говорить и слушать. Я не могу работать или позаботиться о себе
		9	Нестерпимая	Не могу терпеть боль и не могу думать о чём-то другом. Я едва могу говорить или двигаться. Я плачу или дрожу
		10	Всепоглощающая, парализующая	Ничто другое не имеет значения. Не могу двигаться. Требуется госпитализация