

عن ألمك

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 help you feel better.

الألم هو الطريقة التي يختارها الجسم لإرسال رسالة إلى عقلك لإبلاغه بحاجته للمساعدة. يُرجى أخبار طبيبك أو ممرضتك عن ألمك، حتى يتمكنوا من مساعدتك والعمل على تحسين حالتك.

You may be asked to describe 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.

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.

مقياس رقمي للتقييم



مقياس أوجه ونج بيكر لتقدير الألم

Wong-Baker FACES® Pain Rating Scale



10

وجه (١٠)
أسوأ ألم ممكن

No Hurt



8

وجه (٨)
يؤلم كثيراً جداً.

Hurts Little Bit



6

وجه (٦)
يؤلم كثيراً.

Hurts Little More



4

وجه (٤)
يؤلم أكثر بقليل.

Hurts Even More



2

وجه (٢)
يؤلم قليلاً.

Hurts Whole Lot



0

وجه (٠)
لا يؤلم على الإطلاق.

Hurts Worst

- 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 irritable?

- ما هي طبيعة الألم؟ هل هو شعور بالحرقنة أم الوخز أم الوجع؟ 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 لكي تحاول تخفيف الألم؟
- هل تخفف الأدوية من شعورك بالألم؟
- هل يشتد الألم أثناء الحركة 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 العصبية؟

Talk to your doctor or nurse about your pain.
Share your concerns and ask questions.

يُرجى التحدث إلى الطبيب أو الممرضة عن الألم الذي تشعر به. أفصح عن الأمور التي تثير قلقك واطرح الأسئلة.