

## O VALOR DA DOR

### Introdução

Nesta repartição do hospital regista-se a dor. O fazemos para entender melhor em que medida o doente experimenta a dor. Pode ajudar na escolha do remédio, ou seja, adaptar o remédio à maneira do doente experimentar a dor. Quer dizer que perguntamos duas vezes por dia a todos os doentes nesta repartição de dar um valor à medida de sentirem a dor. Um termómetro é um bom instrumento para verificar se você tem febre. Um tal instrumento para medir a dor não existe. Você é a única pessoa que pode especificar se você sente dores e em que medida. Para muitas pessoas é difícil explicar para alguém quanta dor elas estão a sentir. É muito compreensível., porque outra pessoa não sente a sua dor. Dar um valor pode ajudar. Nesse folheto poderá ler como dar um valor à sua dor.

### O valor da dor

Duas vezes por dia um(a) enfermeiro/a passa para perguntar se está a sentir dores para dar um valor entre 0 e 10 na escala da dor.

**nenhuma dor << 0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 >>**

**a pior dor imaginável**

"0" significa dor e 10 significa a pior dor imaginável. Nunca poderá dar um valor errado. Trata-se da sua própria experiência da dor e isso é uma experiência pessoal. Por exemplo, se você pensa que a sua dor tem valor 5, então dê valor 5, mesmo se outra pessoa talvez daria 3 ou 7. Se não tiver dores, então coloque 0.

### Variação na dor

Se sentir dores em várias partes do corpo, pode levar em consideração a dor **que você** sente mais forte.

Algumas pessoas só sentem dores na hora de fazer alguma coisa, por exemplo, no fazer algum movimento, ou no urinar. Em tal caso poderá falar com o/a enfermeiro/a dar o valor da dor sentida em tal momento.

### Perguntas

Evidentemente poderá sempre falar da dor com o/a médico/a ou o/a enfermeiro/a e não é preciso esperar até o/a enfermeiro/a lhe pede de dar o valor da dor. Se tiver perguntas em relação a esse assunto, não hesite em tirar as suas dúvidas.