

Mon niveau de douleur

00

Aucune douleur

01

Douce Douleur douce, à peine perceptible. La plupart du temps, vous n'y pensez même pas.

02

Mineure Douleur mineure mais ennuyante avec occasionnellement des pointes plus douloureuses.

03

Inconfortable Douleur perceptible et désagréable mais vous vous adaptez et pouvez fonctionner

04

Modérée Si vous êtes au cœur d'une activité, vous pouvez l'ignorer mais elle demeure dérangeante.

05

Ennuyante Douleur modérément forte. Peut être ignorée pendant quelques minutes mais avec effort vous arrivez à participer à certaines activités ou à travailler

06

Pénible Douleur modérément forte interférant avec les activités quotidiennes. Difficulté de concentration

07

Sévère Douleur dominant les sens et limitant significativement vos activités quotidiennes et votre vie sociale. Affecte également le sommeil.

08

Intense Les activités physiques sont sévèrement limitées. La conversation demande un effort.

09

Atroce Impossible d'entretenir une conversation. Pleurs ou gémissements incontrôlables.

10

Indicible Douleur nécessitant un alitement et possibilité de délire. Douleur très rare.

