**Škála neuropatickej bolesti**

*Inštrukcie: bolesť môže mať viacero podôb, a preto tento dotazník hodnotí niekoľko rôznych aspektov bolesti: teplo/chlad, tuposť/ostrosť, intenzitu, celkovú nepríjemnosť a úroveň povrchovej alebo naopak hlbokej bolesti.*

*Rozlíšenie rôznych aspektov bolesti môžeme porovnať s vnímaním chuti – ľudia sa dokážu zhodnúť na tom, aký sladký je koláč („intenzita sladkosti“), ale niektorí ocenia koláč radšej sladší, ďalší menej sladký. Rovnako tak ľudia dokážu rozlíšiť hlasitosť hudby (či je hudba tichšia alebo hlasitejšia), ale nezhodnú sa v pocitoch, ktoré v nich rôzna hlasitosť hudby vyvoláva (niektorí preferujú počúvanie tichšej hudby, iní naopak hlasitejšej). Stručne povedané,* ***intenzita*** *vnemu nemusí súhlasiť s tým, aký pocit v nás daný vnem vyvoláva. Zvuk môže byť nepríjemný, pritom zároveň tichý (napr. škrábanie nechtami po tabuli). Zvuk môže byť tichý a tlmený, ale aj hlasitý a tlmený.*

*Vnímanie bolesti je veľmi podobné. Sme schopní rozlíšiť množstvo rôznych aspektov bolesti – napr. ako veľmi nás niečo akurát bolí, alebo ako veľmi je pre nás bolesť nepríjemná alebo obťažujúca. Aj keď má často intenzita bolesti veľký vplyv na vnímanie úrovne nepríjemnosti danej bolesti, niektorí ľudia sú schopní zniesť vyššiu intenzitu bolesti ako iní, bez toho aby ju popisovali ako obťažujúcu.*

*V nasledujúcom dotazníku sú stupnice na hodnotenie rôznych aspektov bolesti. Niekto môže vnímať bolesť ako pálčivú, ale nie tupú, iný nemusí pociťovať žiadne pocity tepla, ale vníma bolesť ako veľmi tupú. Je bežné, že niektoré stupnice ohodnotíme vysoko, iné naopak veľmi nízko. Prosím, vyplňte dotazník tak, aby čo najviac zodpovedal Vami vnímaným bolestivým pocitom.*

1. Na stupnici ohodnoťte **intenzitu** Vašej bolesti. Zakrúžkujte hodnotu, ktorá najviac zodpovedá Vami pociťovanej bolesti

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Bez bolesti | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Najviac **intenzívna** bolesť, akú si viem predstaviť |

1. Na stupnici ohodnoťte, ako **ostrá** je Vaša bolesť. Slovné spojenia, ktoré sa najčastejšie používajú pri vyjadrenie „ostrej

bolesti“ je napr. „ako nôž“, „ako bodnutie“, ako „elektrický šok“.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nie je ostrá | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Najviac **ostrá** bolesť, akú si viem predstaviť („ako nôž“) |

1. Na stupnici ohodnoťte, ako **pálčivá** je Vaša bolesť. Slovné spojenia, ktoré sa najčastejšie používajú pri vyjadrenie „veľmi

pálčivej“ bolesti sú napr. „horiace“, ako „v jednom o“

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nie je pálčivá | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Najviac **pálčivý** pocit, aký si viem predstaviť („ako v ohni“) |

4. Na stupnici ohodnoťte ako **tupá** je Vaša bolesť. Slovné spojenie, ktoré sa najčastejšie používa pre vyjadrenie tupej

bolesti, ako napr. „ako tupá bolesť zuba“, ako „otlačenina“

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nie je tupá | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Najviac **tupá** bolesť, akú si viem predstaviť |

1. Na stupnici ohodnoťte, ako **studená** je Vaša bolesť. Slovné spojenie, ktoré sa najčastejšie používa pre vyjadrenie „studenej“ bolesti je napr. „ako ľad“, „mrazivý pocit“

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nie je studená | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Najviac **studený** pocit, aký si viem predstaviť |

1. Na stupnici ohodnoťte ako **citlivá** je Vaša koža na dotyk. Slovné spojenie, ktoré sa najčastejšie používa pre vyjadrenie zvýšenej citlivosti kože, je napr. „ako spálená koža“, „ako odrená koža“

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nie je citlivá | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Najviac na dotyk **citlivá** koža, akú si viem predstaviť |

1. Na stupnici ohodnoťte ako **svrbiaca** je Vaša bolesť**.** Slovné spojenie, ktoré sa najčastejšie používa pre vyjadrenie

„svrbiacej“ bolesti, je ako „poštípanie od komára“

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nie je svrbiaca | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Najviac **svrbivý** pocit, aký si viem predstaviť „ako poštípanie od komára“ |

1. Ktoré s nasledujúcich tvrdení najlepšie popisuje **dobu trvania** Vašej bolesti: Prosím, zaškrtnite iba jednu z ponúkaných možností:

  cítim chronickú bolesť **pretrvávajúcu celý deň s občasným zhoršením** tejto bolesti (tzv. hraničná bolesť, t.j.

prechodné vzplanutie bolesti silnej intenzity pri základnej bolesti

popíšte charakter chronickej bolesti pretrvávajúcej celý deň: popíšte charakter hraničnej bolesti:

cítim jediný typ bolesti pretrvávajúci **po celý deň**. Popíšte túto bolesť:

cítim jediný typ bolesti iba **niekedy**. Inokedy nepociťujem žiadnu bolesť. Popíšte túto občasnú bolesť:

1. Už ste popísal/a rôzne vlastnosti Vašej bolesti. Teraz prosím uveďte, ako veľmi je pre Vás Vaša **bolesť nepríjemná**. Slovné spojenia, ktoré sú najčastejšie používané pre vyjadrenie vysokej úrovne nepríjemnosti bolesti, sú ako „skľučujúca, deprimujúca“ alebo „netolerovateľná“. Majte na pamäti, že bolesť môže byť slabej intenzity, ale napriek tomu veľmi nepríjemná. Naopak môže to byť bolesť vysokej intenzity, napriek tomu tolerovateľná. Na stupnici ohodnoťte, ako **nepríjemná** je Vaša bolesť

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nie je nepríjemná | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Najviac **nepríjemná hlboká bolesť**, akú si viem predstaviť („netolerovateľná“) |

1. Na záver ohodnoťte intenzitu Vašej **hlbokej bolesti** oproti **povrchovej bolesti**. Ohodnoťte zvlášť hlbokú bolesť (vnútorná, horšia tolerovateľná) a povrchovú bolesť (na povrchu lepšie lokalizovateľnú). Toto hodnotenie je pomerne zložité, ale prosím o čo najlepší odhad. Zakrúžkujte hodnotu, ktorá najviac zodpovedá intenzite Vami pociťovanej hlbokej a povrchovej bolesti.

Ako intenzívna je Vaša **hlboká bolesť** ?

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nie je hlboká bolesť | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Najviac intenzívna **hlboká bolesť** akú si viem predstaviť |

Ako intenzívna je Vaša **povrchová bolesť** ?

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nie je povrchová bolesť | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Najviac intenzívna **povrchová** bolesť, akú si viem predstaviť |

**Ďakujeme Vám za trpezlivosť !**

****