

तपाईंको पीडाको बारेमा

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.

पीडा शरीरले मस्तिष्कलाई यो सन्देश पठाउने तरिका हो कि सहायताको खाँचो छ। तपाईंको पीडाको बारेमा आफ्नो डक्टर वा नर्सलाई बताउनुहोस्, जसमा उनीहरूले तपाईंलाई आराम दिलाउनमा मद्दत गर्नसक्नु।

You may be asked to describe your pain:

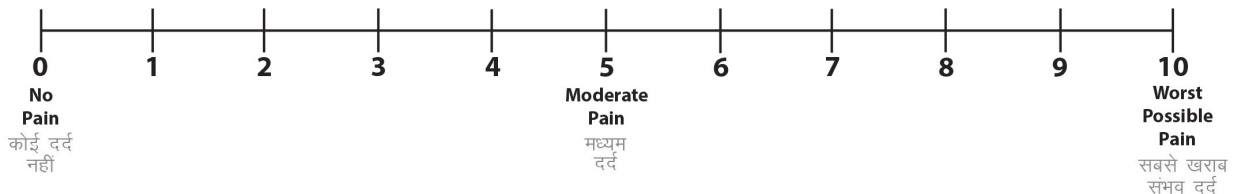
- Where is your pain? Point to the place on your body where it hurts.
- Does the pain spread to other parts of your body?
- When did the pain start?
- How much does it hurt? Point to a number or face that shows us how much pain you are having.

तपाईंलाई आफ्नो पीडाको वर्णन गर्नको लागि भन्न सकिन्छ:

- तपाईंलाई कहाँ पीडा भइरहेछ? शरीरको त्यो हिस्सालाई औल्याउनुहोस् जहाँ पीडा भइरहेको छ।
- के पीडा तपाईंको शरीरका अन्य हिस्साहरूमा फैलिँदै गइरहेछ?
- पीडा कहिले सुरु भयो?
- तपाईंलाई कति पीडा भइरहेछ? तपाईंलाई कति पीडा भइरहेछ सो वर्णन गर्नको लागि संख्या वा मुहारलाई औल्याउनुहोस्।

Numeric Rating Scale

संख्यात्मक रेटिंग स्केल



Wong-Baker FACES® Pain Rating Scale



- 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?
- के-कस्तो अनुभव भइरहेछ? के त्यहाँ जलन भइरहेछ, झभझभ पोल्दैछ अथवा दुख्दैछ? के यो हल्का छ वा तीव्र? के पीडा निरन्तर भइरहेछ वा यो आउँदै जाँदै गर्दैछ?
- के दिनको कुनै पनि समयमा यो बढेर जान्छ? बिहान? साझ?
- के गर्दा पीडा कम्ती भएर जान्छ?
- के गर्दा पीडा झन बढेर जान्छ?
- पीडाबाट मुक्ति पाउने प्रयासको रूपमा तपाईंले के गर्नुभएको छ?
- के औषधिले दुखाइलाई कम्ती गरिरहेछ?
- तपाईं हिंडुल गर्नुहुँदा वा त्यसै बसिरहनु हुँदा तपाईंलाई अधिक पीडा भइरहेछ?
- के पीडाले तपाईंको जीवनका अन्य पक्षहरूलाई प्रभावित पारिरहेछ?
- के यसले सुत्नु, खानु, आफ्नो वा अन्यहरूको हेरचाह गर्नु जस्ता कार्यहरूमा कठिनाई उत्पन्न गरिरहेछ?
- के यसले तपाईंलाई दुःखित तुल्याइ रहेछ, यो कारणले तपाईंको आँसु झरिरहेछ अथवा यसले तपाईंलाई दिक्क पारिरहेछ?

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

तपाईंको पीडाको बारेमा आफ्नो डक्टर वा नर्ससित कुराकानी गर्नुहोस्। आफ्ना चिन्ताहरूलाई साझा गर्नुहोस् अनि प्रश्नहरू छन् भने, सोध्नहोस्।