

# Tìm Hiểu Cơ Đau của Quý Vị

## 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.

Cơ đau là cách cơ thể gửi tín hiệu tới não bộ, cho biết cơ thể đang cần được giúp đỡ. Cho bác sĩ hoặc y tá biết về cơn đau của quý vị, để họ có thể giúp quý vị cảm thấy khỏe hơn.

### 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?

### Quý vị có thể được yêu cầu mô tả cơn đau của mình:

- Quý vị đau ở đâu? Chỉ vị trí đau trên cơ thể của quý vị.
- Cơn đau có lan sang các bộ phận khác trên cơ thể của quý vị không?
- Quý vị bắt đầu bị đau từ bao giờ?

### Thang Đánh Giá Dạng Số Numeric Rating Scale



### Thang Đánh Giá Mức Độ Cơ Đau Wong-Baker FACES® Wong-Baker FACES® Pain Rating Scale



0

Không Đau  
No Hurt



2

Đau Đói Chút  
Hurts Little Bit



4

Đau Hơn Đói Chút  
Hurts Little More



6

Đau Hơn Nhiều  
Hurts Even More



8

Rất Đau  
Hurts Whole Lot



10

Đau Nghiêm Trọng  
Hurts Worst

© Wong-Baker FACES Foundation. [www.WongBakerFACES.org](http://www.WongBakerFACES.org)  
Sử dụng theo giấy phép

© Wong-Baker FACES Foundation. [www.WongBakerFACES.org](http://www.WongBakerFACES.org)  
Used with permission

- How much does it hurt? Point to a number or face that shows us how much pain you are having.
- 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?
- Quý vị đau đến mức độ nào? Chỉ vào một con số hoặc khuôn mặt cho chúng tôi biết quý vị đang đau đến mức độ nào.
- Quý vị có cảm giác như thế nào? Quý vị có bị rát, ngứa ran hoặc nhức không? Quý vị đau âm ỉ hay đau nhói? Quý vị đau liên tục hay đau theo từng cơn?
- Có thời điểm nào trong ngày mà quý vị đau hơn hẳn không? Buổi sáng? Buổi tối?
- Điều gì khiến quý vị bớt đau hơn?
- Điều gì khiến quý vị cảm thấy đau hơn?
- Quý vị đã cố làm gì để bớt đau?
- Uống thuốc có giúp quý vị cảm thấy khỏe hơn không?
- Quý vị sẽ đau hơn khi vận động hay khi nằm im?
- Cơn đau có ảnh hưởng đến các bộ phận khác của cơ thể không?
- Cơn đau có khiến quý vị khó ngủ, khó ăn uống hay khó chăm sóc cho bản thân hoặc người khác không?
- Cơn đau có khiến quý vị khó chịu, khóc hay trở nên cáu kỉnh không?

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

Cho bác sĩ hoặc y tá biết về cơn đau của quý vị. Chia sẻ những mối lo ngại của quý vị và đặt câu hỏi.