



Dr Ali Beddouche

Chirurgien urologue · Andrologie · Sexologie

TÉMARA · MAROC

INFORMATION PATIENT · FICHE COMPLÉMENTAIRE · C090 · FR

Échelle de douleur

01 Comprendre

Une échelle de 0 à 10 aide à décrire l'intensité d'une douleur : 0 signifie aucune douleur et 10 la plus forte imaginable pour vous. Le chiffre ne remplace pas la description de la douleur et de ses causes.

02 Comment faire le bilan ?

Notez la date, le lieu, le début, les circonstances et les symptômes associés. Précisez si la note correspond au repos, au mouvement ou à la douleur maximale. Utilisez la même méthode au suivi.

03 Que peut-on faire ?

Indiquez le traitement pris, son effet et ses effets indésirables. L'objectif est aussi de retrouver sommeil et activités. Si les chiffres vous sont difficiles, une échelle verbale ou adaptée peut être proposée.

PRÉCAUTIONS ET SIGNES D'ALERTE

Une note faible n'exclut pas une urgence. Douleur testiculaire brutale, fièvre avec douleur lombaire ou douleur avec malaise : consultez immédiatement. N'augmentez pas seul un traitement selon le score.

QUESTIONS À POSER

Demandez : quelle cause rechercher ? Quel plan si la douleur augmente ou persiste ?

RÉFÉRENCES · CONSULTÉES LE 04/10/2026

NHS · Douleur chronique



تقييم الألم ومتابعته

01

لنفهم الحالة

يساعد سلم من 0 إلى 10 في وصف شدة الألم: الصفر دون ألم والعشرة أشد ألم يمكنكم تصويره. لا يعوض الرقم وصف الألم وأسبابه.

02

كيف نقيّم الحالة؟

دوّنوا التاريخ والموضع والبداية والظروف والأعراض المرافقة. حددوا هل الدرجة في الراحة أو الحركة أو عند أشد ألم، واستعملوا الطريقة نفسها في المتابعة.

03

ما الذي يمكن فعله؟

اذكروا العلاج المأخوذ وأثره وآثاره الجانبية. الهدف أيضًا استعادة النوم والنشاط. إذا صعبت الأرقام يمكن اقتراح وصف لفظي أو سلم مناسب.

الاحتياطات وعلامات الإنذار

درجة منخفضة لا تنفي الطوارئ. ألم خصية مفاجئ أو حمى مع ألم الخصرة أو ألم مع توعك يستدعي استشارة فورية. لا تزيدوا العلاج بأنفسكم بحسب الدرجة.

أسئلة للاستشارة

اسألوا: ما السبب الذي نبحث عنه؟ وما الخطة إذا زاد الألم أو استمر؟