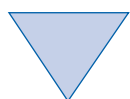




Hierdie vraelys is ontwerp om u te help om te beskryf en te kommunikeer hoe u voel en wat u nie kan doen as gevolg van hoofpyne nie.

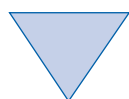
Om te voltooi, maak asseblief 'n regmerkie [✓] by die toepasslike blokkie.

1	Wanneer u hoofpyne het, hoe dikwels is die pyn erg?				
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Nooit	Selde	Somtyds	Baie dikwels	Altyd
2	Hoe dikwels beperk hoofpyne u vermoë om gewone daaglikse aktiwiteite insluitende huishoudelike werk, werk, studies, of sosiale aktiwiteite te doen?				
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Nooit	Selde	Somtyds	Baie dikwels	Altyd
3	Wanneer u 'n hoofpyn het, hoe dikwels wens u dat u kon gaan lê?				
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Nooit	Selde	Somtyds	Baie dikwels	Altyd
4	Hoe dikwels het u in die afgelope 4 weke as gevolg van hoofpyne te moeg gevoel om werk of daaglikse aktiwiteite te doen?				
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Nooit	Selde	Somtyds	Baie dikwels	Altyd
5	Hoe dikwels het u in die afgelope 4 weke keelvol of geïrriteerd gevoel as gevolg van hoofpyne?				
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Nooit	Selde	Somtyds	Baie dikwels	Altyd
6	Hoe dikwels het hoofpyne in die afgelope 4 weke u vermoë beperk om op werk of daaglikse aktiwiteite te konsentreer?				
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Nooit	Selde	Somtyds	Baie dikwels	Altyd



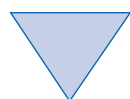
KOLOM 1
(6 punte elk)

+



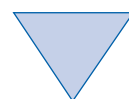
KOLOM 2
(8 punte elk)

+



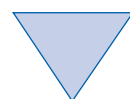
KOLOM 3
(10 punte elk)

+



KOLOM 4
(11 punte elk)

+



KOLOM 5
(13 punte elk)

Om 'n telling te kry, tel punte vir antwoorde in elke kolom op.

Deel asseblief die uitslae van hierdie vraelys (HIT-6) met u dokter.

Totale Telling

Hoër tellings dui op groter impak op u lewe.

Tellingreeks is 36-78.



HOOFPYN-IMPAKTOETS

Wat beteken u puntetelling?

▼ Indien u 60 of Meer verdien het

U hoofpyne het 'n ernstige inslag op u lewe. U mag dalk pyn ondervind wat u heeltemaal buite staat stel, asook ander simptome wat 'n ernstiger inslag op u lewe het as die van ander hoofpynlyers. Moenie toelaat dat u hoofpyne u daarvan weerhou om die belangrike dinge in die lewe te geniet nie; soos u gesin, werk, skool of sosiale aktiwiteite.

Maak **vandag** 'n afspraak om u HIT-6 uitslae en u hoofpyne met u dokter te bespreek.

▼ As u puntetelling tussen 56 – 59 is

U hoofpyne het 'n redelike inslag op u lewe. As gevolg daarvan mag u dalk ernstige pyn en ander simptome ondervind, wat as gevolg het dat u tyd verloor vir u gesin, werk, skool of sosiale aktiwiteite.

Maak **vandag** 'n afspraak om u HIT-6 uitslae en u hoofpyne met u dokter te bespreek.

▼ As u puntetelling tussen 50 – 55 is

U hoofpyne blyk 'n invloed op u lewe te hê. U hoofpyne behoort u nie weg te hou van u gesin, werk, skool of sosiale aktiwiteite nie.

Maak seker u bespreek u HIT-6 uitslae en u hoofpyne by u volgende afspraak met u dokter.

▼ As u puntetelling 49 of minder is

U hoofpyne het huidiglik min of geen invloed op u lewe nie. Ons moedig u aan om gereeld u hoofpyne te monitor en deur middel van 'n maandelikse HIT-6 toets na te gaan om te sien tot hoe 'n mate u hoofpyne u lewe beïnvloed.

▼ As u puntetelling op u HIT-6 50 of Hoër is

U behoort die uitslae met u dokter te bespreek. Hoofpyne wat u lewe omvergooi kan dalk migraine wees.

Neem HIT-6 met u wanneer u u dokter besoek, aangesien navorsing bewys dat wanneer dokters presies verstaan hoe ernstig hoofpyne die lewens van hulle pasiënte beïnvloed, hulle hoogs waarskynlik 'n meer suksesvolle behandelingsprogram kan implementeer, wat medikasie mag insluit.

HIT is ook beskikbaar op die Internet by www.headachetest.com.

Die Internettoets laat u toe om 'n afdruk te maak van 'n persoonlike verslag van u uitslae, asook 'n spesiale gedetailleerde afskrif vir u dokter.

Moenie vergeet om u HIT-6 toets weer te neem nie, of probeer die Internettoets om gereeld u vordering na te gaan.

▼ Omtrent HIT

Die Hoofpyn Inslagtoets (HIT) is 'n instrument wat gebruik word om die invloed van hoofpyn te bepaal op u vermoë om te funksioneer by die werk, by die huis en sosiale aktiwiteite. U uitslag wys die invloed wat hoofpyne het op u normale, daaglikse lewe, en u vermoë om te funksioneer. HIT is ontwerp deur 'n internasionale span hoofpyndeskundiges van neurologie en primêre mediese dienste, in samewerking met die psigometris wat die SF-36[®] gesondheidswaarderingsinstrument ontwerp het.

HIT is nie bedoel om mediese advies aan te bied wat diagnose of behandeling aanbetref nie. U behoort met u gesondheidsdeskundige te praat spesifiek oor u situasie.