



Tämä kysely on suunniteltu auttamaan sinua kuvailemaan ja kertomaan meille, miltä sinusta tuntuu ja mitä et päänsärkysi vuoksi kykene tekemään.

Vastaa ympäröimällä yksi vastaus kuhunkin kysymykseen.

1 Kun sinulla on päänsärkyä, kuinka usein kipu on ankaraa?

Ei koskaan Harvoin Joskus Hyvin usein Aina

2 Kuinka usein päänsärky rajoittaa kykyäsi hoitaa tavallisia päivittäisiä toimiasi, kuten kodinhoitotöitä, työtäsi, koulunkäyntiäsi tai kanssakäymistä muiden ihmisten kanssa?

Ei koskaan Harvoin Joskus Hyvin usein Aina

3 Kun sinulla on päänsärkyä, kuinka usein toivoisit voivasi käydä makuulle?

Ei koskaan Harvoin Joskus Hyvin usein Aina

4 Kuinka usein viimeisten 4 viikon aikana olet päänsäryn takia tuntenut itsesi liian väsyneeksi työskennelläksesi tai hoitaaksesi päivittäiset toimesi?

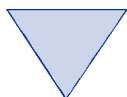
Ei koskaan Harvoin Joskus Hyvin usein Aina

5 Kuinka usein viimeisten 4 viikon aikana olet tuntenut itsesi tynnyntyneeksi tai ärtyneeksi päänsäryn vuoksi?

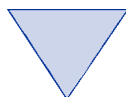
Ei koskaan Harvoin Joskus Hyvin usein Aina

6 Kuinka usein viimeisten 4 viikon aikana päänsärky rajoitti kykyäsi keskittyä työhön tai päivittäisiin toimiin?

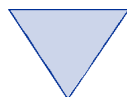
Ei koskaan Harvoin Joskus Hyvin usein Aina



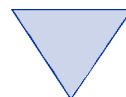
+



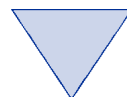
+



+



+



SARAKE 1
(6 pistettä/vastaus)

SARAKE 2
(8 pistettä/vastaus)

SARAKE 3
(10 pistettä/vastaus)

SARAKE 4
(11 pistettä/vastaus)

SARAKE 5
(13 pistettä/vastaus)

Kokonaispisteet saat laskemalla yhteen kunkin sarakkeen pisteet.

Näytä kyselyn (HIT-6) tulokset lääkärillesi.

Kokonaispistemäärä

Mitä korkeammat pisteet, sitä suurempi on vaikutus elämääsi.

Pisteväli on 36-78.



TESTI PÄÄNSÄRYN VAIKUTUKSESTA

Mitä saavuttamasi pistemäärä merkitsee?

▼ Jos pistemääräsi oli 60 tai enemmän

Päänsärky vaikuttaa hyvin kielteisesti elämänlaatuusi. Sinulla voi olla lamauttavia kipukohtauksia ja muita oireita, jotka ovat hankalampia kuin muilla päänsärkypotilailla. Älä anna päänsäryn estää sinua nauttimasta elämällesi tärkeistä asioista, kuten perheestä, työstä, koulusta tai sosiaalisesta elämästä.

Sovi tapaaminen jo **tänään** ja keskustele HIT-6-tuloksista ja päänsärystäsi lääkärisi kanssa.

▼ Jos pistemääräsi oli 56 – 59

Päänsärky vaikuttaa merkittävästi elämääsi. Sinulla voi olla voimakasta kipua ja muita oireita, joiden vuoksi et voi aina osallistua perhe-elämään, työhön, kouluun tai sosiaaliseen elämään täysipainoisesti.

Sovi tapaaminen jo **tänään** ja keskustele HIT-6-tuloksista ja päänsärystäsi lääkärisi kanssa.

▼ Jos pistemääräsi oli 50 – 55

Päänsäryllä on jonkin verran vaikutusta elämänlaatuusi. Päänsäryn ei pitäisi viedä aikaa perhe-eläältä, työltä, koululta tai sosiaaliselta eläältä.

Keskustele HIT-6-tuloksista ja päänsärystä seuraavan lääkärikäyntisi yhteydessä.

▼ Jos pistemääräsi oli 49 tai vähemmän

Päänsärky vaikuttaa vain vähän tai ei lainkaan elämääsi tällä hetkellä. Voit kuitenkin tehdä HIT-6-testin kuukausittain ja seuraamaan päänsäryn vaikutusta elämääsi.

▼ Jos HIT-6-pistemääräsi on 50 tai enemmän

Kerro tuloksista lääkärillesi. Elämänlaatua heikentävä päänsärky voi olla migreeniä.

Tee HIT-6-testi, kun käyt lääkärin vastaanotolla. Tutkimuksissa on voitu osoittaa, että jos lääkärit ymmärtävät päänsäryn merkityksen potilaan elämänlaadulle, he määräävät paljon todennäköisemmin tehokkaan hoito-ohjelman, johon voi kuulua lääkitystä.

HIT-testi on saatavilla myös Webissä osoitteessa www.headachetest.com.

Voit tulostaa Webistä henkilökohtaisen raportin ja yksityiskohtaisen version lääkäriä varten.

Muista seurata päänsäryn kehittymistä tekemällä HIT-6-testi tai Web-testi uudelleen.

▼ Tietoja HIT-testistä

HIT-testin (Headache Impact Test) avulla mitataan henkilöiden kykyä toimia työssä, koulussa, kotona ja sosiaalisissa tilanteissa. Pistemäärä kertoo, kuinka paljon päänsärky vaikuttaa päivittäiseen toimintakykyysi. Kansainvälinen asiantuntijaryhmä on kehittänyt HIT-testin. Asiantuntijaryhmään kuului neurologeja.

HIT-testin ei ole tarkoitus tarjota lääketieteellistä neuvoa lääketieteelliseen diagnoosiin tai hoitoon. Pyydä hoitohenkilökunnalta ohjeita omaan tilanteeseesi.