

# ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ HIT-6™ ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΥ



Αυτό το ερωτηματολόγιο σχεδιάστηκε για να σας βοηθήσει να περιγράψετε και να κάνετε γνωστό στους άλλους το πώς νιώθετε και τι δεν μπορείτε να κάνετε λόγω των πονοκεφάλων.

Για να το συμπληρώσετε, παρακαλούμε σημειώστε ένα X για κάθε ερώτηση.

1

Όταν έχετε πονοκέφαλο, πόσο συχνά ο πόνος είναι δυνατός;

Ποτέ

Σπάνια

Μερικές φορές

Πολύ συχνά

Πάντα

2

Πόσο συχνά οι πονοκέφαλοι περιορίζουν την ικανότητά σας να κάνετε συνηθισμένες καθημερινές δραστηριότητες όπως το νοικοκυριό, τη δουλειά σας, τις σπουδές ή τις κοινωνικές δραστηριότητες;

Ποτέ

Σπάνια

Μερικές φορές

Πολύ συχνά

Πάντα

3

Όταν έχετε πονοκέφαλο, πόσο συχνά ευχόσαστε να μπορούσατε να ξαπλώσετε;

Ποτέ

Σπάνια

Μερικές φορές

Πολύ συχνά

Πάντα

4

Κατά τις 4 τελευταίες εβδομάδες, πόσο συχνά νιώσατε πολύ κουρασμένος/η λόγω των πονοκεφάλων σας με αποτέλεσμα να μη μπορείτε να κάνετε τη δουλειά σας ή καθημερινές δραστηριότητες;

Ποτέ

Σπάνια

Μερικές φορές

Πολύ συχνά

Πάντα

5

Κατά τις 4 τελευταίες εβδομάδες, πόσο συχνά νιώσατε αγανακτισμένος/η ή εκνευρισμένος/η λόγω των πονοκεφάλων σας;

Ποτέ

Σπάνια

Μερικές φορές

Πολύ συχνά

Πάντα

6

Κατά τις 4 τελευταίες εβδομάδες, πόσο συχνά οι πονοκέφαλοι περιόρισαν την ικανότητά σας να συγκεντρωθείτε στη δουλειά ή στις καθημερινές δραστηριότητες;

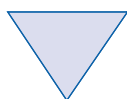
Ποτέ

Σπάνια

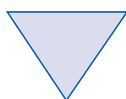
Μερικές φορές

Πολύ συχνά

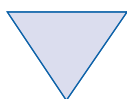
Πάντα



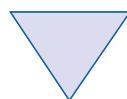
+



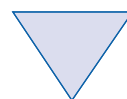
+



+



+



ΣΤΗΛΗ 1  
(6 βαθμοί  
για κάθε απάντηση)

ΣΤΗΛΗ 2  
(8 βαθμοί  
για κάθε απάντηση)

ΣΤΗΛΗ 3  
(10 βαθμοί  
για κάθε απάντηση)

ΣΤΗΛΗ 4  
(11 βαθμοί  
για κάθε απάντηση)

ΣΤΗΛΗ 5  
(13 βαθμοί  
για κάθε απάντηση)

Για να βγάλετε τη βαθμολογία, προσθέστε τους βαθμούς των απαντήσεων σε κάθε στήλη. Παρακαλούμε δείξτε στο γιατρό σας τη βαθμολογία σας σε αυτό το ερωτηματολόγιο (HIT-6).

Συνολική Βαθμολογία:

Υψηλότερες βαθμολογίες δείχνουν μεγαλύτερη επίδραση στη ζωή σας. Το εύρος της βαθμολογίας είναι 36-78.



# ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΥ

## Τι σημαίνει το σκορ σας;

### Επιτύχατε 60 ή παραπάνω

Οι πονοκέφαλοι από τους οποίους υποφέρετε επηρεάζουν πολύ σοβαρά τη ζωή σας. Ο πόνος που αισθάνεστε μπορεί να σας καθιστά ανίκανους να κινηθείτε και ενδεχομένως υποφέρετε από άλλα συμπτώματα τα οποία είναι πιο σοβαρά από εκείνα άλλων ανθρώπων που υποφέρουν από πονοκεφάλους. Μην αφήνετε τους πονοκεφάλους σας να σας εμποδίζουν να ευχαριστιέστε τα όμορφα πράγματα της ζωής σας, όπως την οικογένεια, τη δουλειά, τις σπουδές ή τις κοινωνικές σας δραστηριότητες.

Κλείστε ένα ραντεβού **σήμερα** γαι να συζητήσετε τα αποτελέσματά σας από το τεστ HIT-6 και τους πονοκεφάλους σας με το γιατρό σας.

### Επιτύχατε 56 – 59

Οι πονοκέφαλοί σας επηρεάζουν σημαντικά τη ζωή σας. Ως αποτέλεσμα, ίσως νιώθετε ισχυρό πόνο και άλλα συμπτώματα, που σας κάνουν να χάνετε χρόνο από την οικογένεια, τη δουλειά, τις σπουδές ή τις κοινωνικές σας δραστηριότητες.

Κλείστε ένα ραντεβού **σήμερα** γαι να συζητήσετε τα αποτελέσματά σας από το τεστ HIT-6 και τους πονοκεφάλους σας με το γιατρό σας.

### Επιτύχατε 50 – 55

Οι πονοκέφαλοί σας φαίνεται ότι επηρεάζουν τη ζωή σας σε κάποιο βαθμό. Οι πονοκέφαλοί σας δεν θα πρέπει να σας κάνουν να χάνετε χρόνο από την οικογένεια, τη δουλειά, τις σπουδές ή τις κοινωνικές σας δραστηριότητες.

Μην ξεχάσετε να συζητήσετε τα αποτελέσματα του τεστ HIT-6 και τους πονοκεφάλους σας την επόμενη φορά που θα επισκεφθείτε το γιατρό σας.

### Επιτύχατε 49 ή λιγότερο

Οι πονοκέφαλοί σας φαίνεται να επηρεάζουν λίγο έως καθόλου τη ζωή σας την παρούσα στιγμή. Σας προτρέπουμε να κάνετε το τεστ HIT-6 μία φορά το μήνα ώστε να παρακολουθείτε συνεχώς την επιρροή των πονοκεφάλων στη ζωή σας.

### Επιτύχατε 50 ή περισσότερο στο HIT-6

**Θα πρέπει να ενημερώσετε το γιατρό σας για τα αποτελέσματα. Οι πονοκέφαλοι που δυσκολεύουν τη ζωή σας ίσως είναι ημικρανίες.**

Πάρτε το τεστ HIT-6 μαζί σας κατά την επίσκεψη στο γιατρό σας, επειδή οι έρευνες έχουν δείξει ότι όταν οι γιατροί γνωρίζουν ακριβώς σε ποιο βαθμό οι πονοκέφαλοι επηρεάζουν τις ζωές των ασθενών τους, είναι σε θέση να προσφέρουν ένα πιο επιτυχές πρόγραμμα θεραπείας το οποίο μπορεί να περιλαμβάνει και φαρμακευτική αγωγή.

**Το HIT υπάρχει και στο Internet στη διεύθυνση [www.headachetest.com](http://www.headachetest.com).**

Η έκδοση του Internet σας δίνει τη δυνατότητα να τυπώσετε μια προσωπική έκθεση των αποτελεσμάτων σας, καθώς και μια ειδική αναλυτική έκδοση για το γιατρό σας.

Μην ξεχάσετε να κάνετε ξανά το τεστ HIT-6 ή να δοκιμάσετε την έκδοση που υπάρχει στο Internet ώστε να παρακολουθείτε συνεχώς την πρόοδό σας.

### Σχετικά με το HIT

Το τεστ επιρροής πονοκεφάλων (Headache Impact Test, HIT) είναι ένα εργαλείο το οποίο χρησιμοποιείται για την αξιολόγηση της επιρροής των πονοκεφάλων στην ικανότητά σας να λειτουργήσετε στη δουλειά σας, στις σπουδές σας, στο σπίτι και σε κοινωνικές περιστάσεις. Το σκορ σας δείχνει την επιρροή των πονοκεφάλων στην καθημερινή σας ζωή και στις ικανότητες λειτουργίας σας. Το HIT καταρτίστηκε από μια διεθνή ομάδα νευρολόγων και παθολόγων ειδικών στους πονοκεφάλους σε συνεργασία με τους ψυχομετρικούς που κατάρτισαν το εργαλείο αξιολόγησης υγείας SF-36®.

Το HIT δεν προορίζεται για παροχή ιατρικών συμβουλών σχετικά με ιατρικές διαγνώσεις ή θεραπεία. Θα χρειαστεί να μιλήσετε με τον ιατρό σας για συμβουλές σχετικά με την κατάστασή σας.

SF-36® είναι σήμα κατατεθέν της Medical Outcomes Trust και John E. Ware, Jr.