



Þessum spurningalista er ætlað að aðstoða þig við að lýsa líðan þinni og því sem þú verður að láta ógert vegna höfuðverkjar.

**Vinsamlegast fylltu út spurningalistann með því að krossa við viðeigandi svar.**

**1 Þegar þú ert með höfuðverk, hve oft er hann mjög sár?**

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aldrei	Sjaldan	Stundum	Mjög oft	Alltaf

**2 Hve oft takmarkar höfuðverkurinn getu þína til þess að sinna hefðbundnum daglegum störfum, svo sem heimilisverkum, atvinnu, námi og félagslífi?**

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aldrei	Sjaldan	Stundum	Mjög oft	Alltaf

**3 Hve oft vildir þú geta lagst fyrir þegar þú ert með höfuðverk?**

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aldrei	Sjaldan	Stundum	Mjög oft	Alltaf

**4 Hve oft á síðastliðnum 4 vikum hefur þú verið of þreytt/ur til að sinna vinnu eða daglegum störfum vegna höfuðverkjar?**

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aldrei	Sjaldan	Stundum	Mjög oft	Alltaf

**5 Hve oft á síðastliðnum 4 vikum hefur þú verið leið/ur og pirruð/aður vegna höfuðverkjar?**

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aldrei	Sjaldan	Stundum	Mjög oft	Alltaf

**6 Hve oft á síðastliðnum 4 vikum hefur höfuðverkur hamlað þér að einbeita þér að vinnu eða daglegum störfum?**

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aldrei	Sjaldan	Stundum	Mjög oft	Alltaf



**Leggðu saman heildarfjölda stiga úr hverjum dálki.**

Vinsamlegast sýndu lækni þínum niðurstöðurnar úr spurningalistanum (HIT-6).

**Stig Samtals**

Eftir því sem stigin eru fleiri, þeim mun meiri áhrif hefur höfuðverkur á líf þitt.

Stigin eru á bilinu 36 –78.



# MAT Á ÁHRIFUM HÖFUÐVERKJAR

## Hvað merkir þín niðurstaða?

### Ef þú færð 60 stig eða fleiri

Höfuðverkurinn hefur mjög alvarleg áhrif á líf þitt. Kvalimar, kraftleysið og önnur einkenni eru meiri en flestir upplifa. Ekki láta höfuðverk stoppa þig í að njóta mikilvægra þátta í lífinu eins og að vera með fjölskyldunni, vinnu, skóla eða félagsstarfa.

Pantaðu viðtal við lækinn þinn í dag til að ræða niðurstöður HIT-6 höfuðverkjar prófsins.

### Ef þú færð 56 –59 stig

Höfuðverkurinn hefur veruleg áhrif á líf þitt. Verkurinn og önnur einkenni geta orsakað það að þú missir af tíma með fjölskyldunni, í vinnu, skóla eða við félagsstörf.

Pantaðu viðtal við lækinn þinn í dag til að ræða niðurstöður HIT-6 höfuðverkjar prófsins.

### Ef þú færð 50 – 55 stig

Höfuðverkurinn virðist hafa nokkur áhrif á líf þitt en ætti ekki að taka frá þér tíma með fjölskyldunni, í vinnu, skóla eða við félagsstörf.

Ræddu um höfuðverkin og niðurstöður HIT-6 prófsins í næsta viðtali við lækinn þinn.

### Ef þú færð 49 stig eða færri

Höfuðverkurinn virðist hafa lítil eða engin áhrif á líf þitt. Við hvetjum þig til að taka HIT-6 próf í hverjum mánuði til að fylgjast með þeim áhrifum sem höfuðverkurinn hefur á líf þitt.

### Ef þú færð 50 eða fleiri stig

**Þú ættir að ræða niðurstöðurnar við lækinn þinn. Höfuðverkurinn sem truflar líf þitt gæti verið mígreni.**

Taktu HIT-6 niðurstöðurnar með þér þegar þú ferð til læknis. Rannsóknir sýna að þegar læknar skilja hversu mikil áhrif höfuðverkurinn hefur á líf sjúklinganna er líklegra að þeir útvegi árangursríka meðferð, sem gæti innifalið lyfjameðferð.

**HIT prófið er líka hægt að nálgast á Internetinu, [www.headachetest.com](http://www.headachetest.com).**

Með Internet útgáfunni getur þú prentað þína eigin skýrslu með niðurstöðum. Þú getur líka prentað út, nákvæma útgáfu fyrir lækinn þinn.

Gleymdu ekki að taka HIT-6 próf aftur eða að prófa Internet útgáfuna til að halda áfram að fylgjast með framförum þínum. Ekki gleyma að Taka HIT-6 prófið reglulega eða prófa Internet útgáfuna til að fylgjast með framförum þínum.

## Um HIT

Headache Impact Test (HIT) er tæki til að mæla þau áhrif sem höfuðverkur hefur á gengi þitt í vinnu, skóla, heima eða í öðrum samskiptum. Stigin sýna áhrifin sem höfuðverkurinn hefur á venjulegt daglegt líf og samskipti. HIT var þróað af alþjóðlegum hópi fólks með sérþekkingu á höfuðverkjum. Þetta voru taugalæknar og starfsfólk heilsugæslustöðva sem unnu með hópi sérhæfðra tæknimanna á sviði heilamælinga, þeirra sem þróuðu SF-36<sup>®</sup> heilsumælingatæki.

HIT er ekki ætlað að gefa læknisfræðilega aðstoð við úrskurð eða meðferð. Þú ættir að tala við heilbrigðisstofnun þína varðandi ráð sem passa þér.