



Ši anketa buvo sukurta, kad padėtų Jums apibūdinti ir išsakyti, kaip Jūs jaučiatės ir ko negalite daryti dėl galvos skausmo.

**Pildant anketą ties kiekvienu klausimu prašome pažymėti tik vieną langelį.**

1

Kai Jums skauda galvą, ar dažnai skausmas būna stiprus?

Niekada       Retai       Kartais       Labai dažnai       Visada

2

Ar dažnai galvos skausmas riboja Jūsų galimybes užsiimti įprasta kasdienine veikla, pavyzdžiui, namų ruošą, darbu, mokymusi ar visuomenine veikla?

Niekada       Retai       Kartais       Labai dažnai       Visada

3

Ar dažnai norite pagulėti, kai Jums skauda galvą?

Niekada       Retai       Kartais       Labai dažnai       Visada

4

Ar dažnai per pastarąsias 4 savaites dėl galvos skausmo Jūs jautėtės per daug pavargęs(-usi), kad galėtumėte dirbti ar užsiimti kasdienine veikla?

Niekada       Retai       Kartais       Labai dažnai       Visada

5

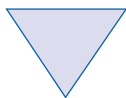
Ar dažnai per pastarąsias 4 savaites Jūs jautėtės „nebegalintis(-i) pakelti" savo galvos skausmo ar susierzinęs(-usi) dėl jo?

Niekada       Retai       Kartais       Labai dažnai       Visada

6

Ar dažnai per pastarąsias 4 savaites galvos skausmas riboja Jūsų galimybę susikaupti darbui ar kasdieninei veiklai?

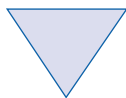
Niekada       Retai       Kartais       Labai dažnai       Visada



1 STULPELIS

(6 taškai už kiekvieną pažymėtą langelį)

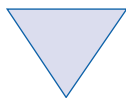
+



2 STULPELIS

(8 taškai už kiekvieną pažymėtą langelį)

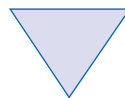
+



3 STULPELIS

(10 taškai už kiekvieną pažymėtą langelį)

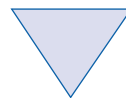
+



4 STULPELIS

(11 taškai už kiekvieną pažymėtą langelį)

+



5 STULPELIS

(13 taškai už kiekvieną pažymėtą langelį)

**Rezultatą gausite sudėję visų stulpelių taškus**

Prašome parodyti šio testo (HIT-6) rezultatus savo gydytojui.

**Bendras rezultatas**

Kuo aukštesnis rezultatas, tuo didesnį poveikį galvos skausmas turi Jūsų gyvenimui.

Rezultatas gali svyruoti nuo 36 iki 78.



# GALVOS SKAUSMO POVEIKIO TESTAS

## Ką reiškia jūsų rezultatas?

### Jei surinkote 60 arba daugiau

Galvos skausmai turi didelį poveikį jūsų gyvenimui. Galbūt patiriate kaustantį skausmą ir kitus simptomus, kurie yra stipresni negu kitų nuo galvos skausmo kenčiančių žmonių. Neleiskite, kad galvos skausmai trukdytų džiaugtis svarbiais gyvenimo reikalais, tokiais kaip šeima, darbu, mokymusi arba socialine veikla.

Nuvykite pas gydytoją **šiandien**, kad aptartumėte savo HIT-6 rezultatus ir galvos skausmą.

### Jei surinkote 56 – 59

Galvos skausmai turi didelį poveikį jūsų gyvenimui. Dėl to galbūt jaučiate stiprų skausmą ir kitus simptomus, šiek tiek trikdomas šeimos gyvenimas, darbas, mokymasis arba socialinė veikla.

Nuvykite pas gydytoją **šiandien**, kad aptartumėte savo HIT-6 rezultatus ir galvos skausmą.

### Jei surinkote 50 – 55

Galvos skausmai turi šioki toki poveikį jūsų gyvenimui. Jūsų galvos skausmai neturėtų trikdyti šeimos gyvenimo, darbo, mokymosi arba socialinės veiklos.

Pasirūpinkite, kad HIT-6 rezultatus ir savo galvos skausmus aptartumėte kito priėmimo pas gydytoją metu.

### Jei surinkote 49 ar mažiau

Šiuo metu galvos skausmo poveikis jūsų gyvenimui yra nedidelis arba visai neįjuntamas. Mes patariame HIT-6 testą atlikti kas mėnesį, kad toliau stebėtumėte, kokį poveikį galvos skausmai turi jūsų gyvenimui.

### Jei jūsų HIT-6 rezultatas yra 50 ar daugiau

**Jūs turėtumėte pasidalyti rezultatais su savo gydytoju. Galvos skausmai, kurie trikdo jūsų gyvenimą, gali būti migrena.**

Pasiimkite HIT-6 su savimi, kai lankotės pas gydytoją, nes tyrimas rodo, kad kai gydytojas supranta, kokį stiprų poveikį galvos skausmai turi jų pacientų gyvenimui, yra žymiai didesnė tikimybė, kad jie pritaikys sėkmingą gydymo programą, į kurią įtraukiamas vaistų vartojimas.

**HIT taip pat rasite aplanke interneto svetainę [www.headachetest.com](http://www.headachetest.com).**

Interneto versija įgalina atsispausdinti jūsų testo rezultatus, taip pat specialią išsamią versiją jūsų gydytojui.

Nepamirškite vėl atlikti HIT-6 arba išbandykite interneto versiją, kad sektumėte savo sveikatos būklę.

### Informacija apie HIT

Headache Impact Test (HIT – galvos skausmo poveikio testas) yra priemonė, naudojama matuoti galvos skausmų poveikį sugebėjimui dirbti, mokytis, gyvenimui namuose arba visuomenėje. Rezultatas parodo, kokį poveikį galvos skausmai turi įprastam kasdieniniam gyvenimui ir jūsų sugebėjimui funkcionuoti. HIT sukūrė tarptautinė neurologijos ir pradinės medicininės priežiūros galvos skausmo ekspertų grupė, bendradarbiaudama su psichometrijos specialistais, kurie sukūrė SF-36<sup>®</sup>\* sveikatos įvertinimo priemonę.

HIT yra skirtas suteikti patarimą dėl medicininės diagnozės ar gydymo. Norėdami gauti specialų patarimą susidariusioje situacijoje, pasikalbėkite su sveikatos priežiūros darbuotoju.