

HIT-6™

SPØRRESKJEMA OM VIRKNINGENE AV HODEPINE



Dette spørreskjemaet er blitt utformet for å hjelpe deg med å beskrive og gi uttrykk for hvordan du har det, og hva du ikke kan gjøre på grunn av hodepine.

For å fylle ut, vennligst kryss av i den passende ruta for hvert spørsmål.

1 Når du har hodepine, hvor ofte er smertene sterke?

Aldri

Sjelden

Noen ganger

Svært ofte

Alltid

2 Hvor ofte begrenser hodepinen din evne til å utføre vanlige daglige gjøremål slik som husarbeid, arbeid, skolearbeid eller å ha sosial omgang?

Aldri

Sjelden

Noen ganger

Svært ofte

Alltid

3 Når du har hodepine, hvor ofte ønsker du at du kunne legge deg ned?

Aldri

Sjelden

Noen ganger

Svært ofte

Alltid

4 I de siste 4 ukene, hvor ofte har du følt deg for trett til å utføre arbeid eller daglige gjøremål på grunn av hodepine?

Aldri

Sjelden

Noen ganger

Svært ofte

Alltid

5 I de siste 4 ukene, hvor ofte har du følt deg lut lei eller irritert på grunn av hodepine?

Aldri

Sjelden

Noen ganger

Svært ofte

Alltid

6 I de siste 4 ukene, hvor ofte har hodepinen begrenset din evne til å konsentrere deg om arbeid eller daglige gjøremål?

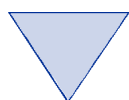
Aldri

Sjelden

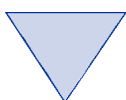
Noen ganger

Svært ofte

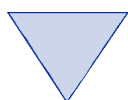
Alltid



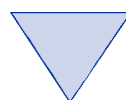
+



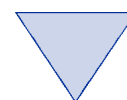
+



+



+



KOLONNE 1
(6 poeng hver)

KOLONNE 2
(8 poeng hver)

KOLONNE 3
(10 poeng hver)

KOLONNE 4
(11 poeng hver)

KOLONNE 5
(13 poeng hver)

Beregn poengsummen ved å legge sammen poengene for svarene i hver kolonne.

Vennligst la din lege få vite om resultatene fra dette spørreskjemaet (HIT-6).

Samlet Poengsum

Høye poengsum angir store virkninger på ditt liv.

Samlet poengsum kan gå fra 36 til 78.



SPØRRESKJEMA OM INNVIRKNINGEN AV HODEPINE PÅ LIVET DITT

Hva betyr resultatet ditt?

▼ Hvis du fikk 60 eller mer

Hodepine har veldig stor innvirkning på livet ditt. Du opplever kanskje invalidiserende smerter og andre symptomer, som er mer alvorlige enn det som andre som lider av hodepine opplever. La ikke hodepine hindre deg i å gjøre det som er viktig for deg, som familie, jobb, skole og sosiale aktiviteter.

Avtal time **i dag** for å snakke med legen om hodepine og HIT-6-resultatene.

▼ Hvis du fikk 56–59

Hodepine har stor innvirkning på livet ditt. Du opplever kanskje store smerter og andre symptomer, slik at det går utover familie, jobb, skole eller sosiale aktiviteter.

Avtal time **i dag** for å snakke med legen om hodepine og HIT-6-resultatene.

▼ Hvis du fikk 50–55

Hodepine har trolig innvirkning på livet ditt. Hodepine bør ikke redusere tiden du har til familie, jobb, skole eller sosiale aktiviteter.

Sørg for å snakke med legen om hodepine og HIT-6-resultater.

▼ Hvis du fikk 49 eller mindre

Hodepine har trolig liten eller ingen innvirkning på livet ditt i dag. Vi anbefaler å ta HIT-6 én gang i måneden for å følge med på hvordan hodepinen innvirker på livet ditt i framtiden.

▼ Hvis du fikk 50 eller mer på HIT-6

Fortell legen om resultatet. Hodepine som forstyrrer livet, kan være migrene.

Ta med deg HIT-6 til legen. Forskning har vist at leger er mer innstilt på å tilby et vellykket behandlingsprogram, eventuelt med medisin, hvis de forstår nøyaktig hvor stor innvirkning hodepine har på pasientenes liv.

HIT er også tilgjengelig på Internett på www.headachetest.com

Med Internett-versjonen kan du skrive ut en personlig rapport med resultatene dine, samt en mer detaljert versjon for legen.

Glem ikke å ta HIT-6 igjen, og glem ikke å prøve Internett-versjonen for å fortsette å overvåke utviklingen.

▼ Om HIT

HIT-testen (Headache Impact Test – test om innvirkninger av hodepine) er et verktøy som brukes til å måle hvor stor innvirkning hodepine har på din evne til å fungere på jobb, skole, hjemme og i sosiale situasjoner. Resultatet viser hvor stor innvirkning hodepine har på dagliglivet ditt og evnen til å fungere. HIT-testen er utviklet av en internasjonal gruppe av hodepineeksperter fra områdene nevrologi og allmenntmedisin, i samarbeid med psykometrikerne som har utviklet helseevalueringsverktøyet SF-36®*.

Hensikten med HIT er ikke å gi medisinske råd om diagnose eller behandling. Snakk med lege eller helsepersonell for å få råd om din situasjon.