

اختبار تأثير الصداع

الاسم: التاريخ:/...../.....
يُرجى وضع دائرة حول الرد الذي يصف ما تشعر به على أفضل نحو وحساب الإجمالي أدناه.

- ١- عندما تصاب بصداع، كم عدد المرات التي يكون فيها الألم شديداً؟
(أ) لم يحدث قط (ب) نادراً (ج) أحياناً (د) كثيراً جداً (هـ) دائماً
- ٢- كم عدد المرات التي يحدث فيها الصداع من قدرتك على ممارسة الأنشطة اليومية المعتادة بما في ذلك الأعمال المنزلية أو العمل أو المدرسة أو الأنشطة الاجتماعية؟
(أ) لم يحدث قط (ب) نادراً (ج) أحياناً (د) كثيراً جداً (هـ) دائماً
- ٣- عندما تُصاب بصداع، كم عدد المرات التي تمنيت فيها لو كان بمقدورك الاستلقاء؟
(أ) لم يحدث قط (ب) نادراً (ج) أحياناً (د) كثيراً جداً (هـ) دائماً
- ٤- خلال الأسابيع الأربعة الماضية، كم عدد المرات التي شعرت فيها بتعب شديد يعيقك عن ممارسة العمل أو الأنشطة اليومية بسبب الصداع؟
(أ) لم يحدث قط (ب) نادراً (ج) أحياناً (د) كثيراً جداً (هـ) دائماً
- ٥- خلال الأسابيع الأربعة الماضية، كم عدد المرات التي شعرت فيها بأنك ضقت ذرعاً بالصداع أو أصبحت انفعالياً بسببه؟
(أ) لم يحدث قط (ب) نادراً (ج) أحياناً (د) كثيراً جداً (هـ) دائماً
- ٦- خلال الأسابيع الأربعة الماضية، كم عدد المرات التي حدّ فيها الصداع من قدرتك على التركيز على العمل أو الأنشطة اليومية؟
(أ) لم يحدث قط (ب) نادراً (ج) أحياناً (د) كثيراً جداً (هـ) دائماً

عدد مرات الإجابة "هـ" اضرب كلًا منها في ١٢ نقطة	عدد مرات الإجابة "د" اضرب كلًا منها في ١١ نقطة	عدد مرات الإجابة "ج" اضرب كلًا منها في ١٠ نقاط	عدد مرات الإجابة "ب" اضرب كلًا منها في ٨ نقاط	عدد مرات الإجابة "أ" اضرب كلًا منها في ٦ نقاط
=	+	+	+	+

مجموع نقاط اختبار تأثير الصداع المرفق
من "١" لـ "٥" =

أسئلة إضافية:

على مقياس من ١ إلى ١٠، مع كون "١" تعبر عن أقصى انزعاج يُمكن تخيُّله أعلى الكتفين، وكون "١٠" يعبر عن عدم وجود ألم على الإطلاق (تشعر بأنك في حالة رائعة)، كم عدد المرات التي تستيقظ فيها صباحاً على مدار الأسبوع وحالتك "١٠"؛ أي تشعر بأنك في حالة رائعة؟
في الأيام التي تستيقظ فيها بحالة "ليست صفراً"، ما الرقم المتوسط الذي يعبر عن حالتك؟

اختبار تأثير الصداعTM ماذا يعني مجموع نقاطك؟



إذا كان مجموع نقاطك ٦٠ أو أكثر

للصداع تأثير بالغٍ للغاية على حياتك. قد تعاني من ألمٍ يسبب لك عجزاً وأعراضاً أخرى أشد من تلك التي يواجهها الآخرون ممن يعانون من الصداع. لا تدع الصداع يمنعك من الاستمتاع بالأشياء المهمة في حياتك، مثل العائلة أو العمل أو المدرسة أو الأنشطة الاجتماعية. حدد موعداً **اليوم** لمناقشة نتائج اختبار تأثير الصداع المؤلّف من ٦ أسئلة "HIT-6" الخاصة بك والصداع الذي تعاني منه مع طبيبك.

إذا كان مجموع نقاطك ٥٦ - ٥٩

للصداع تأثيرٌ جوهريٌّ على حياتك. نتيجةً لذلك، قد تتعرّض لألم شديد وأعراض أخرى تجعلك تتغيب بعض الوقت عن العائلة أو العمل أو المدرسة أو الأنشطة الاجتماعية. حدد موعداً **اليوم** لمناقشة نتائج اختبار تأثير الصداع المؤلّف من ٦ أسئلة "HIT-6" الخاصة بك والصداع الذي تعاني منه مع طبيبك.

إذا كان مجموع نقاطك ٥٠ - ٥٥

يبدو أن لما تُعانيه من صداع بعض التأثير على حياتك. لا يجدر بالصداع أن يُفوت عليك قضاء الوقت مع العائلة أو الذهاب للعمل أو المدرسة أو الأنشطة الاجتماعية. تأخّر من مناقشة نتائج اختبار تأثير الصداع المؤلّف من ٦ أسئلة "HIT-6" والصداع الذي تُعاني منه في موعدك التّالي مع طبيبك.

إذا كان مجموع نقاطك ٤٩ أو أقل

يبدو أن الصداع لا يؤثر على حياتك في الوقت الحالي أو أن له تأثيراً ضئيلاً. نشجعك على عمل اختبار تأثير الصداع المؤلّف من ٦ أسئلة "HIT-6" شهرياً لتتابع كيف يؤثر الصداع على حياتك.

إذا كان مجموع نقاطك باختيار تأثير الصداع المؤلّف من ٦ أسئلة "HIT-6" هو ٥٠ أو أكثر يجب عليك مشاركة النتائج مع طبيبك. قد يكون الصداع الذي يعطل حياتك صداماً نصفياً.

خذ معك اختبار تأثير الصداع المؤلّف من ٦ أسئلة "HIT-6" عند زيارة طبيبك؛ إذ تُظهر الأبحاث أن احتمالية تقديم الأطباء لبرنامج علاجيّ ناجح -بما في ذلك الأدوية- تزيد عندما يدركون كيف يؤثّر الصداع بالسلب على حياة المرضى بالضبط.

يتوفر اختبار تأثير الصداع "HIT" أيضًا على الإنترنت على الموقع الإلكتروني www.headachetest.com.

تتيح لك نسخة الإنترنت طباعة تقرير شخصي بنتائجك فضلاً عن نسخة خاصة مُفضّلة لطبيبك. لا تنسى عمل اختبار تأثير الصداع المؤلّف من ٦ أسئلة "HIT-6" مرّة ثانية أو تجربة نسخة الإنترنت لتتابع تقدّم حالتك.

معلومات حول اختبار تأثير الصداع "HIT"

اختبار تأثير الصداع هو أداة تُستخدم لقياس تأثير الصداع على قدرتك على الأداء في العمل والمدرسة والمنزل وفي المواقف الاجتماعية. يُظهر لك مجموع نقاطك تأثير الصداع على حياتك اليومية الطبيعية وقدرتك على الأداء. تولى فريق دولي من خبراء علاج الصداع من أطباء الأعصاب وأطباء الرعاية الأولية تطوير اختبار تأثير الصداع "HIT" بالتعاون مع قائسي العَمَلِيَّات النَّفسِيَّة الذين طوروا أداة التّقييم الصحي "SF-36".

المراجع:

Shin, H., Park, J., Kim, Y., & Lee, K. (2008). Headache Impact Test-6 (HIT-6) Scores for Migraine Patients: Their Relation to Disability as Measured from a Headache Diary. *Journal Of Clinical Neurology*, 4(4), 158. doi: 10.3988/jcn.2008.4.4.158