

العجز الناجم عن الصداع النصفي

اختبار تقييم

أنشئ استبيان تقييم العجز الناجم عن الصداع النصفي "MIDAS" لُيساعدك على قياس ما للصداع من أثرٍ على حياتك. المعلومات الواردة في هذا الاستبيان ستساعد مُقدم الرعاية الرئيسي الخاص بك كذلك على تحديد مستوى الألم والعجز الناجمين عما تُعانيه من حالات صداع والعتور على أفضل علاج لحالتك.

التعليمات

يُرجى الإجابة على الأسئلة التالية حول جميع حالات الصداع التي عانيت منها خلال الأشهر الثلاثة الماضية. اختر إجابتك في المربع المجاور لكل سؤال. اختر "صفر" إذا لم يكن لديك النشاط خلال الأشهر الثلاثة الماضية. يُرجى أخذ النموذج المكتمل إلى أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك.

- 1- خلال الأشهر الثلاثة الماضية، كم عدد الأيام التي تغيّبت فيها عن العمل أو المدرسة بسبب ما تُعانيه من حالات صداع؟
- 2- خلال الأشهر الثلاثة الماضية، كم عدد الأيام التي انخفضت فيها إنتاجيتك في العمل أو المدرسة بمعدل النصف أو أكثر بسبب ما تُعانيه من حالات صداع؟
(لا تُدرج الأيام التي حسبتها في السؤال ١ حيث تغيّبت عن العمل أو المدرسة)
- 3- خلال الأشهر الثلاثة الماضية، كم عدد الأيام التي لم تقم فيها بالأعمال المنزلية (مثل الشغل المنزلي والإصلاحات والصيانة المنزلية والتسوّق ورعاية الأطفال والأقارب) بسبب ما تُعانيه من حالات صداع؟
- 4- خلال الأشهر الثلاثة الماضية، كم عدد الأيام التي انخفضت فيها إنتاجيتك في الأعمال المنزلية بمعدل النصف أو أكثر بسبب ما تُعانيه من حالات صداع؟
(لا تُدرج الأيام التي حسبتها في السؤال ٣ حيث لم تقم بأعمال منزلية)
- 5- خلال الأشهر الثلاثة الماضية، كم عدد الأيام التي تغيّبت فيها عن أنشطة عائلية أو اجتماعية أو ترفيهية بسبب ما تُعانيه من حالات صداع؟

الإجمالي (الأسئلة ١-٥)

ما سيحتاج طبيبك إلى معرفته بشأن ما تُعانيه من صداع:

أ- خلال الأشهر الثلاثة الماضية، كم عدد الأيام التي تعرّضت فيها للصداع؟
(إذا استمر الصداع لأكثر من يوم واحد، فاحسب كل يوم)

ب- على مقياسٍ من ٠ إلى ١٠، كم كان الصداع مؤلماً في المتوسط؟
(حيث يشير ٠ إلى عدم وجود ألم على الإطلاق، وتشير ١٠ إلى أقصى درجات الألم الممكنة)

حساب مجموع النقاط:

بعد ملء هذا الاستبيان، قُم بجمع إجمالي عدد الأيام من الأسئلة ١ إلى ٥
(تجاهل النقطتين "أ" و"ب").

درجة تقييم العجز	التعريف	مجموع نقاط تقييم
١	لا يوجد عجز أو عجز ضئيل	٥-٠
٢	عجز طفيف	١٠-٦
٣	عجز متوسط	٢٠-١١
٤	عجز شديد	٢١+

إذا كان مجموع نقاط تقييم العجز الناجم عن الصداع النصفي الخاص بك ٦ أو أكثر، فيرجى مناقشة ذلك مع طبيبك.