

اختبار تأثير الصداع HIT-6™

تم تصميم هذه الاستبيانة لمساعدتك على وصف وإيصال ما تشعر به وما لا يمكنك فعله بسبب الصداع.

يرجى الإجابة بإجابة واحدة لكل سؤال.

أبداً	نادراً	أحياناً	أغلب الوقت	دائماً	الأسئلة
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	عند الإصابة بالصداع، كم مرة يكون الألم شديداً؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	كم مرة يحد الصداع من قدرتك على القيام بالأنشطة اليومية المعتادة بما في ذلك الأعمال المنزلية أو العمل أو المدرسة أو الأنشطة الاجتماعية؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	عند الإصابة بالصداع، كم مرة تتمكن أن تتمكن من الاستلقاء؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	في الأسابيع الأربعة الماضية، كم مرة شعرت فيها بالتعب الشديد من القيام بالعمل أو الأنشطة اليومية بسبب الصداع؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	في الأسابيع الأربعة الماضية، كم مرة شعرت فيها بالضيق أو الغضب بسبب الصداع؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	في الأسابيع الأربعة الماضية، كم مرة حد الصداع من قدرتك على التركيز على العمل أو الأنشطة اليومية؟
6 نقاط لكل إجابة	8 نقاط لكل إجابة	10 نقاط لكل إجابة	11 نقاط لكل إجابة	13 نقاط لكل إجابة	

لتسجيل النقاط وإضافة نقاط للإجابات في كل عمود، يرجى مشاركة نتائج HIT-6 مع طبيبك.

مجموع النقاط:

تشير الدرجات الأعلى إلى تأثير أكبر على حياتك. نطاق النتيجة هو 36-78.

حدد موعدًا لمناقشة نتائج HIT-6 والصداع الذي تعاني منه مع طبيبك.

إذا سجلت 60 أو أكثر

للصداع تأثير شديد على حياتك. قد تكون تعاني من ألم معطل وأعراض أخرى أكثر شدة من أولئك الآخرين الذين يعانون من الصداع. لا تدع الصداع يمنعك من الاستمتاع بالأشياء المهمة في حياتك، مثل الأسرة أو العمل أو المدرسة أو الأنشطة الاجتماعية.

حدد موعدًا اليوم لمناقشة نتائج HIT-6 والصداع الذي تعاني منه مع طبيبك.

إذا سجلت 56-59

للصداع تأثير كبير على حياتك. نتيجة لذلك، قد تعاني من ألم شديد وأعراض أخرى، مما يؤدي إلى تفويت بعض الوقت الخاص من الأسرة أو العمل أو المدرسة أو الأنشطة الاجتماعية.

حدد موعدًا لمناقشة نتائج HIT-6 والصداع الذي تعاني منه مع طبيبك.

إذا سجلت 50-55

يبدو أن للصداع بعض التأثير على حياتك. يجب ألا يجعلك الصداع تفوت الوقت الذي تقضيه من الأسرة أو العمل أو المدرسة أو الأنشطة الاجتماعية.

حدد موعدًا لمناقشة نتائج HIT-6 والصداع الذي تعاني منه مع طبيبك.

إذا سجلت 49 أو أقل

يبدو أن الصداع الذي تعاني منه ليس له تأثير يذكر على حياتك في هذا الوقت. نحن نشجعك على إجراء اختبار HIT-6 شهريًا لمواصلة تتبع كيفية تأثير الصداع على حياتك.

إذا كانت درجتك هي 50 أو أعلى

يجب عليك مشاركة النتائج مع طبيبك. قد يكون الصداع الذي يعطل حياتك هو صداع نصفي.

خذ ورقة الاختبار معك عندما تزور طبيبك لأن الأبحاث تظهر أنه عندما يفهم الأطباء بالضبط مدى تأثير الصداع الشديد على حياة مرضاهم، فمن المرجح أن يقدموا برنامج علاج ناجح، والذي قد يشمل الأدوية.

يتوفر اختبار HIT-6 أيضًا على الإنترنت على موقع www.headachetest.com.

تسمح لك نسخة الإنترنت بطباعة تقرير شخصي لنتائجك بالإضافة إلى نسخة مفصلة خاصة لطبيبك.

لا تنس أن تقوم باختبار HIT-6 مرة أخرى أو جرب نسخة الإنترنت لمواصلة مراقبة تقدمك.

حول HIT

اختبار تأثير الصداع (HIT) هو أداة تستخدم لقياس تأثير الصداع على قدرتك على العمل في الوظيفة وفي المدرسة وفي المنزل وفي المواقف الاجتماعية. تظهر لك درجاتك تأثير الصداع على الحياة اليومية العادية وقدرتك على العمل. تم تطوير HIT بواسطة فريق دولي من خبراء الصداع من طب الأعصاب وطب الرعاية الأولية بالتعاون مع أخصائيي القياس النفسي الذين طوروا أداة التقييم الصحي SF-36®.

لا يهدف اختبار HIT إلى تقديم المشورة الطبية فيما يتعلق بالتشخيص الطبي أو العلاج. يجب عليك التحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على المشورة الخاصة بك.

© SF-36 هي علامة تجارية مسجلة لشركة John E. Ware, Jr و Medical Outcomes Trust.