



Dette spørreskjemaet er laget for å hjelpe deg med å beskrive hvordan du har det, og hva hodepinen hindrer deg i å gjøre.

(Kryss av i ett svar pr. spørsmål)

Når du har hodepine, hvor ofte er smertene sterke?

Aldri Sjelden Noen ganger Svært ofte Alltid

Hvor ofte begrenser hodepinen dine vanlige gjøremål som skole, arbeid, husarbeid, sosial omgang?

Aldri Sjelden Noen ganger Svært ofte Alltid

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

Aldri Sjelden Noen ganger Svært ofte Alltid

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

I de siste 4 ukene, hvor ofte har du følt deg lut lei eller irritert pga. hodepine?

Aldri Sjelden Noen ganger Svært ofte Alltid

I de siste 4 ukene, hvor ofte har hodepinen begrenset evnen din til å konsentrere deg om arbeidet 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)

Samlet poengsum: =



Her kan du se resultatet av testen.

Jo høyere tall, jo større innvirkning har hodepinen på livet ditt.

Skjemaet gir deg et godt grunnlag for å snakke med legen om hodepinen din. Resultatet er viktig for legen som skal hjelpe deg med riktig diagnose og riktig behandling.

49 poeng og under

Hodepinen har liten eller ingen påvirkning på livet ditt.

50-55 poeng

Hodepinen har noe påvirkning på livet ditt.

56-59 poeng

Hodepinen har betydelig påvirkning på livet ditt.

60-78 poeng

Hodepinen har alvorlig påvirkning på livet ditt.