

Ιατρείο Κεφαλαλγίας

Δρ. Μιχαήλ Κ. Βικελής

Νευρολόγος, MSc in Headache Medicine

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ MIDAS (Migraine Impact Disability Assessment Score)

Ακολουθήστε τις οδηγίες και συμπληρώστε την απάντηση στις ερωτήσεις 1 έως 5.

Η απάντησή σας αφορά το **πόσο συχνά οι δραστηριότητες σας επηρεάστηκαν από οποιονδήποτε πονοκέφαλο κατά τους τελευταίους 3 μήνες.**

Εάν δεν πραγματοποιήσατε κάποια δραστηριότητα τους τελευταίους 3 μήνες, βάλτε στην σχετική ερώτηση βαθμό μηδέν.

Στις ερωτήσεις 1 και 2, με τους όρους «εργασία» και «σχολείο» εννοείται η αμοιβόμενη εργασία ή η οποιαδήποτε εκπαιδευτική δραστηριότητα (σχολείο, φροντιστήριο, πανεπιστήμιο κλπ), αντίστοιχα.

Στις ερωτήσεις 3 και 4, με τον όρο «οικιακές εργασίες» εννοούνται δραστηριότητες όπως η καθαριότητα, το μαγείρεμα, η συντήρηση του σπιτιού, τα ψώνια, καθώς και η φροντίδα για τα παιδιά και τους συγγενείς.

Εάν ένας πονοκέφαλος έχει επίπτωση σε περισσότερους από έναν τομείς δραστηριοτήτων (π.χ. εργασία και δουλειές του σπιτιού), θα τον βαθμολογήσετε ΚΑΙ στις ερωτήσεις 1-2 και στις ερωτήσεις 3-4.

1. Πόσες ημέρες, συνολικά, κατά τους τελευταίους 3 μήνες απουσιάσατε από την εργασία σας ή από το σχολείο, εξαιτίας ενός πονοκεφάλου;

2. Πόσες ημέρες, συνολικά, κατά τους τελευταίους 3 μήνες η παραγωγικότητά σας στην εργασία ή στο σχολείο, μειώθηκε κατά 50% ή και περισσότερο, εξαιτίας ενός πονοκεφάλου (Μην συμπεριλάβετε τις ημέρες που απουσιάσατε από τη δουλειά ή το σχολείο, οι οποίες θα πρέπει να έχουν συνυπολογιστεί στην απάντηση της ερώτησης 1).

3. Πόσες ημέρες, συνολικά, κατά τους τελευταίους 3 μήνες δεν κάνατε τις οικιακές σας εργασίες, εξαιτίας ενός πονοκεφάλου;

4. Πόσες ημέρες, συνολικά, κατά τους τελευταίους 3 μήνες η παραγωγικότητά σας στις οικιακές εργασίες μειώθηκε κατά 50% ή και περισσότερο, εξαιτίας ενός πονοκεφάλου; (Μην συμπεριλάβετε τις ημέρες που δεν κάνατε καμία οικιακή εργασία, οι οποίες έχουν συνυπολογιστεί στην απάντηση της ερώτησης 3).

5. Πόσες ημέρες, συνολικά, κατά τους τελευταίους 3 μήνες απουσιάσατε από οικογενειακές, κοινωνικές ή ψυχαγωγικές δραστηριότητες, εξαιτίας ενός πονοκεφάλου;

Το άθροισμα της βαθμολογίας σας στις ερωτήσεις 1 έως 5 είναι η συνολική σας βαθμολογία στο ερωτηματολόγιο MIDAS.

Ιατρείο Κεφαλαλγίας

Δρ. Μιχαήλ Κ. Βικελής

Νευρολόγος, MSc in Headache Medicine

Άθροισμα της βαθμολογίας	Επίπτωση της ημικρανίας στην καθημερινή ζωή
0-5	Ελάχιστη ή καθόλου
6-10	Ήπια
11-20	Μέτρια
21+	Μεγάλη

Ανεξάρτητα από τη βαθμολογία σας στις ερωτήσεις 1 έως 5, απαντήστε τώρα στις ερωτήσεις 6 και 7. Αυτές οι απαντήσεις θα βοηθήσουν το γιατρό σας να κατανοήσει καλύτερα το πρόβλημα των πονοκεφάλων σας, αλλά η βαθμολογία τους ΔΕΝ προστίθεται στη βαθμολογία των ερωτήσεων 1-5 του ερωτηματολογίου MIDAS.

6. Για πόσες ημέρες, κατά τους τελευταίους 3 μήνες, είχατε πονοκέφαλο (εάν ένας πονοκέφαλος διήρκεσε περισσότερο από 1 ημέρα, μετρήστε κάθε μέρα ξεχωριστά)

7. Σε μία κλίμακα από μηδέν έως 10 (0= καθόλου πόνος, 10=ο πιο δυνατός πόνος που ξέρετε), κατά μέσο όρο πόσο δυνατοί ήταν οι πονοκέφαλοί σας;