

Alkalmazott tesztek

1. Demográfiai adatokra és a migrénre vonatkozó kérdések

1. Életkor (években):

2. Neme:

Nő / Férfi

3. Legmagasabb iskolai végzettség:

a. Alapfok (Általános iskola)

b. Középfok (Érettségi)

c. Felsőfokú tanulmányok (Egyetem, Főiskola)

4. A migrénje orvos által lett diagnosztizálva?

a. Igen

b. Nem, de a tüneteim alapján annak érzem

c. Nincs migrénem

5. Migrénes napok száma havonta (kérjük, csak számot írjon!):

6. Migrén gyakorisága hetente:

(Amennyiben nem migrénes, kérjük, 0-t írjon!)

7. Migrén átlagos időtartama (órákban):

(Amennyiben nem migrénes, kérjük, 0-t írjon!)

8. Melyik területen jelenik meg leggyakrabban:

a. Homlok

b. Halántéktáji

c. Tarkótáji

d. Körkörös

e. Diffúz

f. Nincs migrénem

9. Oldaliság:

a. Jobb

b. Bal

c. Kétoldali

d. Nincs migrénem

10. Jelentkezik-e auratünet (fejfájást megelőző tünet pl. látászavar, kéz vagy arc zsibbadás)?:

- a. Igen
- b. Nem
- c. Nincs migrénem

11. Ha jelentkezik, melyik területen jellemző (vizuális, nyelvi stb.)?

Amennyiben nem migrénes, kérjük, hagyja üresen!

12. Fájdalom intenzitása:

- a. Enyhe
- b. Közepesen erős
- c. Súlyos / Erős
- d. Nincs migrénem

13. Napszaki megjelenés:

- a. Reggel
- b. Délelőtt
- c. Délután
- d. Este
- e. Változó
- f. Nincs migrénem

14. Kísérőtünetek:

- a. Hányinger/hányás
- b. Fény, hang, szagérzékenység
- c. Szédülés
- d. Nincs migrénem
- e. Egyéb tünet

2. Short-Form 36 Kérdőív (SF-36)

Ez a kérdőív azt vizsgálja, hogy az Ön egészségi állapota, milyen hatással van az Ön életére, teljesítőképességére, hangulatára.

Kérjük, válaszoljon minden kérdésre az Önnek legmegfelelőbb válasz bejelölésével.

Csak egy választ jelöljön meg kérdésenként!

1. Hogyan jellemezné az egészségét?

Kitűnő.....	1
Nagyon jó.....	2
Jó.....	3
Tűrhető.....	4
Rossz.....	5

2. Az 1 évvel ezelőttihez képest milyennek tartja egészségi állapotát most?

Most sokkal jobb.....	1
Most valamivel jobb.....	2
Nagyjából olyan, mint volt.....	3
Most valamivel rosszabb.....	4
Most sokkal rosszabb.....	5

3. Korlátozza-e egészségi állapota a hétköznapiakban előforduló alábbi tevékenységek elvégzésében, és mennyire?

	Igen, nagyon korlátoz	Igen, kicsit korlátoz	Nem korlátoz
a. Megerőltető fizikai tevékenység. (pl. futás, nehéz tárgyak emelése, megterhelő sportok)	1	2	3
b. Közepesen megterhelő tevékenység. (pl. porszívózás, kertészkedés, kirándulás)	1	2	3
c. Bevásárló szatyor felemelése vagy cipelése.	1	2	3
d. Több emeletnyi lépcsőn fölmenni.	1	2	3
e. Az első emeletre gyalog felmenni.	1	2	3
f. Előrehajlás, lehajolás vagy letérdelés.	1	2	3
g. Egy kilométernél hosszabb séta.	1	2	3
h. Több száz méter séta.	1	2	3
i. Száz méter séta.	1	2	3
j. Önálló fürdés vagy öltözködés.	1	2	3

4. Az elmúlt 4 hétben testi egészsége miatt előfordultak-e az alábbiak, munkája vagy más, rendszeres tevékenysége során?

	Ige n	Nem
a. Csökkentenie kellett a munkával vagy más elfoglaltsággal töltött időt?	1	2
b. Kevesebbet végzett, mint amennyit szeretett volna?	1	2
c. Bizonyos típusú munkát vagy tevékenységet nem tudott elvégezni?	1	2
d. Csak nehézségek árán tudta elvégezni munkáját vagy más tevékenységét (pl külön erőfeszítésbe került)?	1	2

5. Az elmúlt 4 hétben lelki gondok miatt előfordultak-e az alábbiak, munkája, vagy más rendszeres tevékenysége során?

	Ige n	Nem
a. Csökkentenie kellett a munkával vagy más elfoglaltsággal töltött időt?	1	2
b. Kevesebbet végzett, mint amennyit szeretett volna?	1	2
c. Nem olyan gondosan végezte a munkáját, vagy más tevékenységét,	1	2

ahogyan szokta?		
-----------------	--	--

6. Az elmúlt 4 hétben mennyire zavarta testi egészsége vagy lelki gondjai szokásos kapcsolatát családjával, barátaival, szomszédaival vagy másokkal?

Egyáltalán nem.....1
Alig.....2
Közepesen.....3
Meglehetősen.....4
Nagyon is.....5

7. Milyen erős testi fájdalmai voltak az elmúlt 4 hétben?

Nem voltak.....1
Nagyon enyhe.....2
Enyhe.....3
Közepes.....4
Erős.....5
Nagyon erős.....6

8. Az elmúlt 4 hétben a fájdalom mennyire zavarta megszokott munkájában (beleértve a munkahelyi és a házimunkát)?

Semennyire.....1
Egy kicsit.....2
Enyhe.....3
Közepesen.....4
Meglehetősen.....5
Nagyon.....6

9. A következő kérdések arról érdeklődnek, hogy az elmúlt 4 hétben hogyan érezte magát. Minden kérdésnél kérjük, azt a választ jelölje meg, amely a legközelebb áll Önhöz.

Az elmúlt négy hétben ...

	Mindvégig	Az idő legnagyobb részében	Meglehetősen sokat	Az idő kis részében	Az idő nagyon kis részében	Egyáltalán nem
a. Tele volt életkedvvel/energiával?	1	2	3	4	5	6
b. Nagyon ideges volt?	1	2	3	4	5	6
c. Semmi sem tudta felvidítani?	1	2	3	4	5	6
d. Nyugodtnak és békésnek érezte magát?	1	2	3	4	5	6
e. Tele volt	1	2	3	4	5	6

energiával?						
f. Szomorúnak és kedvetlennek érezte magát?	1	2	3	4	5	6
g. Kimerült volt?	1	2	3	4	5	6
h. Boldog embernek érezte magát?	1	2	3	4	5	6
i. Fáradt volt?	1	2	3	4	5	6

10. Az elmúlt 4 hétben befolyásolta-e testi vagy lelki állapota személyes kapcsolatait (például barátok, rokonok meglátogatása, stb.)?

Mindvégig.....1
 Az idő legnagyobb részében.....2
 Az idő egy részében.....3
 Elvértve.....4
 Egyáltalán nem.....5

11. Mennyire IGAZAK a következő állítások az Ön esetében?

	Teljesen igaz	Többnyire igaz	Nem tudom	Inkább nem igaz	Egyáltalán nem igaz
a. Könnyebben betegszem meg, mint mások.	1	2	3	4	5
b. Olyan egészséges vagyok, mint bárki más.	1	2	3	4	5
c. Romlik az egészségem.	1	2	3	4	5
d. Makkegészséges vagyok.	1	2	3	4	5

3. Depresszió Szorongás és Stressz Skála (DASS-21)

Kérjük, olvassa el az alábbi kijelentéseket és jelölje be a 0, 1, 2 vagy 3 számot, attól függően, hogy az elmúlt hétre vonatkozóan az adott kijelentés mennyire volt jellemző Önre.

Nincs jó vagy rossz válasz. Ne töltsön sok időt a válaszadással.

- 0- Egyáltalán nem volt rám jellemző
 1- Egy kicsit, vagy időnként jellemző volt rám
 2- Elég jelentősen, vagy gyakran volt rám jellemző
 3- Igen tekintélyes mértékben, vagy nagyon gyakran jellemző volt rám

1. Nehezen tudtam ellazulni.	0	1	2	3
2. Időnként azt vettem észre, hogy kiszárad a szám.	0	1	2	3
3. Egyáltalán nem voltam képes pozitív érzelmeket átélni.	0	1	2	3
4. Úgy éreztem légzési nehézségeim vannak (pl. nagyon gyorsan vettem	0	1	2	3

levegőt, vagy nehezen tudtam levegőt venni, pedig nem voltam fizikailag megterhelve).				
5. Nehezemre esett bármibe is belekezdeni.	0	1	2	3
6. Nagyon indulatosan reagáltam mindenre.	0	1	2	3
7. Észrevettem, hogy reszketek (pl. a kezem).	0	1	2	3
8. Úgy éreztem, hogy a feszültségből származó energia hajt.	0	1	2	3
9. Aggódtam amiatt, hogy egyszer olyan helyzetbe kerülök, ahol elfog a pánik és bolondot csinálók magamból.	0	1	2	3
10. Úgy éreztem, hogy az életben semmi jó nem vár rám.	0	1	2	3
11. Észrevettem, hogy könnyen idegessé vagy zaklatottá válok.	0	1	2	3
12. Nehezemre esett kikapcsolódni.	0	1	2	3
13. Csüggedtnek és lehangoltnak éreztem magam.	0	1	2	3
14. Nem tudtam elviselni, ha feltartottak abban, amit éppen csináltam.	0	1	2	3
15. A pánik érzése fogott el.	0	1	2	3
16. Semmi nem tudott lelkesíteni.	0	1	2	3
17. Úgy éreztem nem vagyok értékes ember.	0	1	2	3
18. Túlérzékeny voltam.	0	1	2	3
19. Észrevettem a szív működésemet (pl. gyorsan vagy furcsán vert a szívem), pedig nem voltam fizikailag megterhelve.	0	1	2	3
20. Minden ok nélkül félelemérzés fogott el.	0	1	2	3
21. Értelmetlennek éreztem az életet.	0	1	2	3

4. Fájdalomkatasztrofizáció Kérdőív

Mindenki átélt már életében valamilyen fájdalmat, pl. fejfájást, fogfájást, ízületi vagy izomfájdalmat. Gyakran kerülhetünk olyan helyzetbe, ami fájdalmat okozhat, pl. betegség, sérülés, fogászati beavatkozás, műtét.

Azt szeretnénk megtudni, hogy milyen gondolatai és érzései vannak, amikor éppen fájdalmat él át. Az alábbi tizenhárom állítás olyan gondolatokat és érzéseket ír le, amely

összekapcsolódhat a fájdalommal. Az alábbi skálát alkalmazva jelölje be, hogy mennyire jellemzőek Önre ezek a gondolatok, amikor fájdalmat él át.

Skála	0	1	2	3	4
Jelentés	Egyáltalán nem jellemző	Kismértékben jellemző	Közepes mértékben jellemző	Nagy mértékben jellemző	Teljes mértékben (mindig) jellemző

Ha fáj valamim, akkor...

	Állítás	Értékelés (számmal)
1.	folyamatosan azon aggódok, hogy megszűnik-e a fájdalom.	
2.	úgy érzem, hogy ez így nem mehet tovább.	
3.	ez rettenetes és azt gondolom, hogy sohasem fog egy kicsit sem javulni.	
4.	ez borzasztó és úgy érzem legyőz engem.	
5.	úgy érzem, hogy már nem bírom tovább elviselni.	
6.	elkezdek attól félni, hogy a fájdalom rosszabbodni fog.	
7.	egyfolytában más olyan alkalmakra gondolok, amikor fáj valamim.	
8.	borzasztóan szeretném, hogy a fájdalom elmúljon.	
9.	valahogy nem tudom kivenni a fejemből.	
10.	egyfolytában arra gondolok, hogy mennyire nagyon fáj.	
11.	egyfolytában arra gondolok, hogy mennyire szeretném, ha a fájdalom megszűnne.	
12.	nem tehetek semmit, hogy csökkentsem a fájdalom intenzitását.	
13.	azon tűnődöm, hogy valami súlyos dolog fog-e történni.	