

# Lifting The Burden

आधिकारिक रूप से

विश्व स्वास्थ्य संगठन के साथ

सरदर्द के खिलाफ विश्वव्यापी अभियान

## HALT - 90 सूची\*

(सरदर्द की वजह से खोया हुआ समय - 90 दिन)

इलाज शुरू करने से पहले आपको यह लघु प्रश्नावली दी जा सकती है | इन पांच आसान प्रश्नों के उत्तर हमें यह समझने में मदद करेंगे की आपका सरदर्द आपके जीवन पर कितना प्रभाव डाल रहा है, यह हमें आपके इलाज में भी सहायता करेगा |

कृपया इन पांच प्रश्नों के उत्तर सोच समझ कर दे |

1 पिछले 3 महीने में कितने दिन आप सरदर्द के कारण काम या स्कूल नहीं जा सके?

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

2 पिछले 3 महीने में कितने दिन आप सरदर्द के कारण अपनी नौकरी या स्कूल में सामान्य से आधा या उससे कम ही काम कर सके? (प्रश्न 1 में गिने जाने वाले दिनों को शामिल न करें, जब आपको काम या स्कूल से अवकाश लेना पड़ा |)

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

3 पिछले 3 महीने में कितने दिन आप सरदर्द के कारण कोई भी घरेलू काम नहीं कर सके? (प्रश्न 1 और 2 में गिने हुए दिनों को इसमें शामिल न करें |)

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

4 पिछले 3 महीने में कितने दिन सरदर्द के कारण आप अपने सामान्य घरेलू काम को आधा या उससे कम ही कर सके? (पिछले प्रश्नों में गिने हुए दिनों को इसमें शामिल न करें |)

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

5 पिछले 3 महीने में कितने दिन आप अपने सरदर्द के कारण पारिवारिक, सामाजिक या मनोरंजन / फुरसत से संबंधित गतिविधियों में भाग नहीं ले सके?

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

ग्रेडिंग (श्रेणीकरण) (I - IV क्रमवार रूप से चिकित्सीय देखभाल की बढ़ती आवश्यकता को सूचित करता है | ग्रेड III या IV का मतलब है चिकित्सा देखभाल की ज़्यादा आवश्यकता है |)

|         |                              |           |
|---------|------------------------------|-----------|
| 0 - 5   | न्यूनतम या कभी - कभार प्रभाव | ग्रेड I   |
| 6 - 10  | हल्का या कभी - कभार प्रभाव   | ग्रेड II  |
| 11 - 20 | मध्यम प्रभाव                 | ग्रेड III |
| 20+     | गंभीर प्रभाव                 | ग्रेड IV  |

कुल

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|--|--|--|

\*HALT, मुख्य रूप से MIDAS के पहले पांच प्रश्नों पर आधारित हैं, जिसे आर बी लिप्टन और डब्ल्यू एफ स्टीवर्ट ने बनाया है ।

The translation and dissemination of these PRO tools is made possible thanks to independent medical educational sponsorship from Eli Lilly and Company. Neither Springer Healthcare IME nor Eli Lilly and Company have had any influence over the content.

# Lifting The Burden

आधिकारिक रूप से

विश्व स्वास्थ्य संगठन के साथ

सरदर्द के खिलाफ विश्वव्यापी अभियान

## HALT - 30 सूची\*

(सरदर्द की वजह से खोया हुआ समय - 30 दिन)

इन पांच आसान प्रश्नों के उत्तर हमें यह समझने में मदद करेंगे की आपका सरदर्द आपके जीवन पर कितना प्रभाव डाल रहा है |

कृपया इन पांच प्रश्नों के उत्तर सोच समझ कर दे |

1 पिछले 1 महीने में कितने दिन आप सरदर्द के कारण काम या स्कूल नहीं जा सके?

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

2 पिछले 1 महीने में कितने दिन आप सरदर्द के कारण अपनी नौकरी या स्कूल में सामान्य से आधा या उससे कम ही काम कर सके? (प्रश्न 1 में गिने जाने वाले दिनों को शामिल न करें, जब आपको काम या स्कूल से अवकाश लेना पड़ा |)

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

3 पिछले 1 महीने में कितने दिन आप सरदर्द के कारण कोई भी घरेलू काम नहीं कर सके? (प्रश्न 1 और 2 में गिने हुए दिनों को इसमें शामिल न करें |)

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

4 पिछले 1 महीने में कितने दिन सरदर्द के कारण आप अपने सामान्य घरेलू काम को आधे से भी कम कर सके? (पिछले प्रश्नों में गिने हुए दिनों को इसमें शामिल न करें |)

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

5 पिछले 1 महीने में कितने दिन आप अपने सरदर्द के कारण पारिवारिक, सामाजिक या मनोरंजन / फुरसत से संबंधित गतिविधियों में भाग नहीं ले सके?

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

कुल

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|--|--|--|

\*HALT, मुख्य रूप से MIDAS के पहले पांच प्रश्नों पर आधारित हैं, जिसे आर बी लिप्टन और डब्ल्यू एफ स्टीवर्ट ने बनाया है |

## शब्दकोष (Glossary)

| S.No | Hindi (हिंदी)                               | English (अंग्रेज़ी)    |
|------|---|------------------------|
| 1    | स्कूल                                       | School                 |
| 2    | नौकरी                                       | Job                    |
| 3    | उपचार                                       | Treatment              |
| 4    | शेडेड                                       | Shaded                 |
| 5    | रोकथाम                                      | Prophylaxis            |
| 6    | आवृत्ति (फ्रीक्वेंसी)                       | Frequency              |
| 7    | स्थायी (क्रोनिक)                            | Chronic                |
| 8    | रोज़ होने वाला                              | Daily                  |
| 9    | ज़रूरत से ज्यादा उपयोग                      | Overuse                |
| 10   | निदान (डाइग्नोसिस)                          | Diagnosis              |
| 11   | विश्लेषण                                    | Analysis               |
| 12   | बहुत ज्यादा परेशान करने वाला<br>(डिसएबलिंग) | Disabling              |
| 13   | सामान्य                                     | Usual                  |
| 14   | संज्ञानात्मक हस्तक्षेप                      | Cognitive Intervention |
| 15   | अपेक्षा प्रबंधन                             | Expectation management |
| 16   | तेज़ होने वाले सरदर्द                       | Acute Headache         |