

# Lifting The Burden

आधिकारिक रूप से  
विश्व स्वास्थ्य संगठन के साथ

सरदर्द के खिलाफ विश्वव्यापी अभियान

## HURT प्रश्नावली

संभव है कि आपके सिरदर्द का उपचार उतना अच्छा नहीं है जितना हो सकता है | इस लघु प्रश्नावली को पूरा करके, आप हमें इसे बेहतर बनाने में सहायता करेंगे |

कृपया इन प्रश्नों के उत्तर सोच समझ कर दें |

कृपया हर पंक्ति में एक बॉक्स को टिक ( ✓ ) करें

1 पिछले 1 महीने में कितने दिन आपको सरदर्द हुआ?

बिलकुल नहीं

1-2

3-5

6-15

16+

2 पिछले 3 महीने में कितने दिन सरदर्द के कारण आपको काम करने में, पढ़ाई या घरेलू काम करने में कठिनाई हुई?

बिलकुल नहीं

1-5

6-10

11-20

21+

3 पिछले 3 महीने में कितने दिन सरदर्द के कारण आपके पारिवारिक, सामाजिक या मनोरंजन / फुरसत से संबंधित गतिविधियों में परेशानी या रुकावट आई?

बिलकुल नहीं

1-5

6-10

11-20

21+

**विश्लेषण** (ये प्रश्न आपके सभी तरह के सरदर्द एवं ज्यादा परेशान करने वाले सरदर्द (डिसेबलिंग हेडेक) की आवृत्ति (फ्रीक्वेंसी) स्थापित करते हैं; दाएँ के तरफ टिक का मतलब है की इलाज की समीक्षा करने की ज़्यादा ज़रूरत है)

सब टिक सफ़ेद क्षेत्र में

सरदर्द का नियंत्रण अच्छा है: समीक्षा की ज़रूरत नहीं है ।

हल्के - शेड वाले क्षेत्र में एक या अधिक टिक

तेज़ होने वाले सरदर्द के लिए बेहतर प्रबंध की ज़रूरत है; मार्गदर्शन के लिए प्रश्न 4 - 8 की समीक्षा करें; सरदर्द के रोकथाम के लिए दवा की ज़रूरत नहीं है ।

मध्यम - शेड वाले क्षेत्र में एक या अधिक टिक

सरदर्द का नियंत्रण अच्छा नहीं है; तेज़ होने वाले सरदर्द की दवा का अनुकूल करने के लिए प्रश्न 4 - 8 की समीक्षा करें; सरदर्द की आवृत्ति (फ्रीक्वेंसी) कम करने के तरीकों के बारे में विचार करें (सरदर्द शुरू करने वाली चीज़ों का परिहार करें तथा सरदर्द कम करने वाली रोकथाम की दवाएँ ले) ।

गहरा - शेड वाले क्षेत्र में एक या एक से अधिक टिक

बहुत ज़्यादा परेशान करने वाला (डिसएबलिंग) सरदर्द जिस का ठीक इलाज नहीं हो रहा है । संभवतः स्थायी (क्रोनिक) रोज़ होने वाला सरदर्द (तेज़ होने वाले सरदर्द की दवाओं का उपयोग कम करें); प्रश्न 4 - 8 की समीक्षा करें तथा आवृत्ति (फ्रीक्वेंसी) कम करने के तरीकों पर विचार करें ।

**4** पिछले 1 महीने में कितने दिन आपने सरदर्द से राहत के लिए दवा ली? (इसमें सरदर्द के रोकथाम के लिए ली गयी दवा को न जोड़े ।)

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
बिल्कुल नहीं	1-4	5-9	10-15	16+

**5** जब आप सरदर्द की दवा खाते हैं, तो क्या एक खुराक दवा खाने के बाद सरदर्द ठीक हो जाता है और दोबारा नहीं होता?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हमेशा	अक्सर	कभी कभी	बहुत कम	कभी नहीं

**6** क्या आपको लगता है की आपका सरदर्द आपके नियंत्रण में है?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हमेशा	अक्सर	कभी कभी	बहुत कम	कभी नहीं

**7** क्या आप सरदर्द की दवा के दुष्प्रभाव की वजह से दवा लेने को टालते हैं या कतराते हैं?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
कभी नहीं	बहुत कम	कभी कभी	अक्सर	हमेशा

**8** आपको आपके सरदर्द के निदान (डाइग्नोसिस) के बारे में क्या बताया गया है?

कृपया अपना रोग निदान (डाइग्नोसिस) यहाँ लिखें:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

क्या आपको लगता है की आप अपने सरदर्द के निदान को समझते हैं? [एक बॉक्स में टिक करें]

**विश्लेषण** (यह प्रश्न बताते हैं की आपके सरदर्द के उपचार को कैसे बेहतर बनाया जा सकता है)

**प्रश्न 4:** इस प्रश्न का उत्तर प्रश्न 1 के अनुरूप होना चाहिए। जब सरदर्द की दवा का इस्तेमाल 5 - 9 दिन हो, तो दवा के ज़रूरत से ज़्यादा उपयोग का संभावित खतरा है। जब सरदर्द की दवा का इस्तेमाल 10 दिन या उस से भी अधिक हो तो दवा के ज़रूरत से ज़ादा प्रयोग होने का खतरा और भी ज़्यादा है।

**प्रश्न 5:** दाहिनी की तरफ टिक का मतलब है की सरदर्द की दवा कम प्रभावशाली है।

**प्रश्न 6:** यह प्रश्न आपके सरदर्द पर आपकी नियंत्रण कर पाने की क्षमता से सम्बंधित है। इस प्रश्न का जवाब पिछले प्रश्नों के जवाब से मेल खाना चाहिए।

**प्रश्न 7:** दाहिनी की तरफ अधिक टिक, दवा के दुष्प्रभाव की सहनशीलता की कमी का संकेत देता है।

**प्रश्न 8:** यह प्रश्न आपके सरदर्द की जानकारी से संबंधित है।

मरीज़ को ज़्यादा सरदर्द की दवा लेने के जोखिम और खतरों के बारे में बताएं। जानकारी के लिए लिखित सूचना पत्र दें। सरदर्द की आवृत्ति (फ्रीक्वेंसी) कम करने के तरीकों के बारे में सोचे (सरदर्द को शुरू - करने वाली चीज़ों का परिहार करें तथा सरदर्द कम करने वाली रोगथाम दवाएं ले)।

स्थानीय दिशा निर्देशों के अनुसार सरदर्द शुरू होते ही इलाज करें, खुराक बदले या देने का तरीका बदले, या फिर एक से अधिक दवाएं दें।

जब जवाब शेडेड क्षेत्र में है तो प्रश्न 1 - 6 के जवाबों में उसका कारण ढूँढें। अगर कारण उजागर न हो, तो सरदर्द के साथ होने वाली अन्य बिमारियों के बारे में सोचे। अगर जवाब मेल नहीं खाते, तो संज्ञानात्मक हस्तक्षेप या अपेक्षा प्रबंधन के बारे में विचार करें।

स्थानीय दिशा निर्देशों के अनुसार दवा या खुराक बदलने के बारे में सोचे।

हमेशा उपयुक्त सूचना पत्रक दें। जब निदान (डायग्नोसिस) गलत लिखा है या जवाब "नहीं" में हो तो और स्पष्टीकरण की ज़रूरत 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 (डिसएबलिंग)	Disabling
13	सामान्य	Usual
14	संज्ञानात्मक हस्तक्षेप	Cognitive Intervention
15	अपेक्षा प्रबंधन	Expectation management
16	तेज़ होने वाले सरदर्द	Acute Headache