

Baş Ağrısına Atfedilen Kayıp Zaman (Headache-Attributed Lost Time - HALT) Göstergeleri: Birinci basamak bakımda baş ağrısı yönetimi için yük ölçüleri

Bir baş ağrısı bozukluğunun değerlendirilmesi teşhisten daha fazlasını gerektirmektedir: Hem en iyi hastalık yönetimini planlamaya bir giriş olarak ve hem de tedavinin değerlendirileceği başlangıç düzeyini belirlemek için hastanın hayatına ve hayat tarzına ilişkin bazı **etki ölçüleri** bulunmalıdır.

Baş ağrısı bozukluklarına atfedilebilen yükün birden çok bileşeni vardır: Tekrarlayan veya inatçı baş ağrısı hayatı pek çok şekilde bozabilmektedir. Hiçbir tekil ölçü bunların tümünü tek bir göstergede özetleyemez. HALT'ın ardındaki düşünce, baş ağrısının kötürümleştirci etkisi yoluyla **verimli zaman kaybını** tahmin etmektir; ortaya çıkan sonuç, sezgisel olarak anlamlı bir sayıyla (*örneğin*, gün/ay) ifade edilmektedir. Verimli zaman, baş ağrısının önemli bir kurbanı olduğu için, bunun ölçülmesi yük değerlendirmesi açısından son derece anlamlıdır.

HALT'ta beş soru vardır.

Soru 1 ve 2, baş ağrısı nedeniyle *işe gitmeme* ve baş ağrısına rağmen işe gidildiğinde azalan verimlilikle (*hasta olduğu halde işe gitme*) ilgili sorulardır. Bu bağlamda "iş", ücretli bir çalışan olarak yapılan veya serbest meslek olarak yapılan şekilde olabilir. Çocuklar için bu, okul çalışmasını içermektedir. İşten toplam kaybedilen verimli zamanı hesaplamak için işe gitmeme nedeniyle tamamen kaybedilen günler, hastalığa rağmen işe gidilip %50'den az verimli geçen günlere eklenmiştir; denge sağlamak amacıyla, baş ağrısının etkilediği fakat verimliliğin yine de %50'den fazla olduğu günler hesaba katılmamıştır.

Soru 3 ve 4, evde yapılan işlere ilişkin aynı tarzda sorulardır. "Ev işleri", gündelik ev hayatında gerekli olan iş çeşitlerine atıfta bulunurken, bu işlerin doğası, belli bir derecede cinsiyetle ilişkili olabilirken, "ev işi"nin yalnızca pek çok kültürde kadınlara bırakılmış olan işleri kapsamaması amaçlanmamıştır.

Çifte saymayı önlemek için bir talimat verilmiştir (tek bir günde, hem işte verimlilik ve hem de ev işlerinde performans, %50'den fazla azalmalara uğrayabilmektedir).

Soru 5, baş ağrısı nedeniyle sosyal etkinliklerin kaçırıldığı günlerle ilgilidir.

HALT'ın iki versiyonu farklı amaçlara hizmet ederken baş ağrısı yönetiminde yararlıdır. **HALT-90**, geçen üç ayda (90 gün) baş ağrısından etkilenen günleri saymaktadır. Bir hastanın ilk değerlendirmesinde bu, iki çatışan talebi en iyi şekilde dengelemektedir: Bir hastanın temsili bir dönem boyunca hastalığını, o dönemin uzadığı durumlarda hatırlama hatası sorunlarına karşı yansıtma ihtiyacı. Takip sırasında, değerlendirmenin amacı, tedaviye atfedilebilir değişikliğin ölçülmesine doğru kaymaktadır. Üç aydan kısa süreli dönemleri yansıtan ölçüler, bu amaca daha iyi hizmet etmektedir: Buna uygun olarak **HALT-30**, önceki bir ayda (30 gün) etkilenen günleri kaydetmektedir.

HALT'ı skora

HALT (30 veya 90), ilk dört sorudan **üç toplam skor** üretebilmektedir, bu skorların birimi bir veya üç ay boyunca tam gündür:

- kayıp (ücretli) çalışma zamanı;
- kayıp ev işi zamanı;
- toplam kayıp verimli zaman - (a) ve (b) toplamı.

Bununla birlikte, Soru 5, birimin tam gün olmadığı basit bir sayım sonucunu vermektedir ve bu sayım, bu skorlardan herhangi birine eklendiğinde bir hata oluşmaktadır. Ayrıca Soru 5'in yanıtların toplamına eklenmesi, işte kaybedilen bir günün ardından aynı günün akşamı bir sosyal etkinlik kaçırıldığında, çifte saymaya yol açmaktadır. Yine de, kayıp sosyal etkinliklerin sayılması ek yükü *yanıtmaktadır*, bu nedenle, Soru 5, HALT-90'da muhafaza edilmiştir ve **toplam özet skor'a** (beş sorunun tümünün toplamı) eklenmiştir ve bu durum, **derecelendirme**'yi (bkz. Tablo) sağlamaktadır.

Tablo. HALT-90 Derecelendirmesi

Son 3 ayda kaybolan gün	Değerlendirilen etki	Derece (artan tıbbi bakım ihtiyacını göstermektedir)
0-5	minimal veya seyrek	I
6-10	hafif veya seyrek	II
11-20	orta	III (yüksek bakım ihtiyacını göstermektedir)
≥20	ağır	IV (yüksek bakım ihtiyacını göstermektedir)

Derecelendirmenin, bir hastanın kişisel ihtiyacının düzeyini ve belki de tedavi için önceliği belirtmekte değeri vardır. Fakat ağrı yönetimini planlamaya giriş olarak değerlendirme için veya başlangıç düzeyi etkisini belirlemek için, bireysel toplanmış skorlar genel derecelere göre daha bilgilendiricidir. Derecelendirme, HALT-30'da kullanılmamaktadır.

Tedaviye Yanıt Kapsamında Baş Ağrısı (Headache Under-Response to Treatment - HURT) anketi: Birinci basamak bakımda takip için bir kılavuz

Bir hastanın tedavisinin başladığı veya değiştiği her durumda, **takip** ya optimum tedavinin belirlenmesini ya da belirlenmiş olduğunun anlaşılmasını sağlar. Bu son durumda, tedavide varsa yapılması gereken diğer değişiklikleri belirlemelidir.

Kaynaklar, hizmetler ve beklentiler ülkeden ülkeye ve kültürden kültüre büyük ölçüde değişmektedir. Optimal koşullarda bile sonuçlar nadiren mükemmel olmaktadır. Bireysel bir hastanın ulaştığı sonucun o hastanın makul olarak bekleyebileceği en iyi sonuç olup olmadığını bilmek her zaman kolay olmamaktadır.

Uzman olmayan kişiler için, bazen ortaya çıkan soru şudur: "Daha iyi bir sonuç umuduyla, başka hangi çabalar makuldür?" Daha fazla şey yapılması gerektiği düşünülüyorsa, bunu izleyen ikinci bir soru, belki de "Değiştirilmesi gereken şey nedir?" sorusudur.

Lifting The Burden (Yükü Kaldırma), sadece sonucu değerlendirmeyecek, fakat aynı zamanda bu iki soruya yanıtlar da sağlayacak bir araç olarak, **HURT anketi**'ni geliştirmiştir ve bu araç, uzman olmayan kişilere tedavinin optimizasyonuna yönelik uygun eylemler için kılavuzluk sunacaktır.

HURT, kendi kendine doldurulan 8 maddelik bir ankettir: Bu sayede, birinci basamakta kullanması hızlı ve kolaydır.

Baş ağrısı sıklığını, iş göremezliği, ilaç kullanımını ve etkiyi, hastaların baş ağrısını "kontrol" algılarını ve kendi teşhislerine ilişkin anlayışlarını ele almaktadır. Yanıtlar ya bir veya üç aylık bir hatırlama dönemindeki gün sayısı şeklindedir ya da Likert tipi seçenekler arasından seçilmektedir. Her iki durumda da yanıtlar ya bir "kaygı yok" alanına düşmektedir ya da giderek artan tedavi eksikliklerini belirten üç işaretli alandan birine derecelendirilmektedir; klinik tavsiye, eksikliklerin her biri için verilmektedir.

HURT, çeşitli ortamlarda ve kültürlerde psikometrik geçerlilik testlerinden ve klinik testlerden geçmiştir.