

Test selv – kan det være migrene?

Det er funnet frem til 3 korte spørsmål som med stor grad av sannsynlighet viser at hodepinen kan være migrene. Vi kaller dem PIN-koden – prøv denne testen på deg selv:

P *Photophobia*. Blir du ømfintlig for lys under hodepinen? Ja Nei

I *Indisposed* Fører hodepinen til at du har vært borte fra jobb eller indisponert én dag eller mer de siste tre månedene? Ja Nei

N *Nausea* Blir du kvalm eller uvel når du har hodepine? Ja Nei

Dersom du svarer ja på to av tre spørsmål, er det 93 prosent sannsynlighet for at det er migrene du har.	2 x Ja 93%
Dersom svaret er ja på alle tre spørsmålene, er det 98 prosent sannsynlighet for at det er migrene.	3 x Ja 98%

PIN- koden kan brukes som en pekepinn, og dersom det viser deg at din hodepine kan være migrene er det på tide at du tar det opp med legen din!

Test av barn

Slik kan du spørre for at barn skal forstå spørsmålene:

Hvor vil du helst være eller gjøre når du har hodepine?

Mange svarer at de vil ha det mørkt, ligge i sengen, ha rullegardinen nede, fordi de er *plaget av lys*.

Kan du huske om du har måttet gå hjem fra skolen eller ikke vært med venner på grunn av hodepine i det siste?

Hender det at du er kvalm eller uvel, eller at du kaster opp når du har vondt i hodet?

Noen barn er det iblant, noen hver gang, andre ikke i det hele tatt.