

KOPFSCHMERZ-RISIKO-CHECK

NACH PROF. DR. HARTMUT GÖBEL, SCHMERZKLINIK KIEL



SCHMERZKLINIK KIEL

Sind Sie ein Risikokandidat für Dauerkopfschmerzen? Fast jeder leidet gelegentlich unter Kopfschmerzen. Ob sie bei Ihnen zum Dauerzustand werden könnten, finden Sie mit diesem Test heraus.

Beantworten Sie bitte nachfolgende Fragen:

Ja Nein

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Frühstücken Sie eher unregelmäßig?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Dauert Ihr Frühstück kürzer als 30 Minuten?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Essen Sie mittags zu unterschiedlichen Zeiten?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Machen Sie weniger als eine Stunde Mittagspause?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nehmen Sie mittags vor allem Fleisch zu sich?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Essen Sie abends zu unregelmäßigen Zeiten?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Trinken Sie weniger als drei Liter Flüssigkeit pro Tag?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nehmen Sie koffeinhaltige Getränke unregelmäßig zu sich?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nehmen Sie an zehn Tagen pro Monat Schmerzmittel ein?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Planen Sie Ihre Freizeitaktivitäten spontan?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Treiben Sie selten oder nie Ausdauersport?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Für Entspannungsverfahren haben Sie keine Gelegenheit?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sind Ihre Bettgeh- und Aufstehzeiten unterschiedlich?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Fällt Ihre Arbeit unregelmäßig an, wird das Pensum zugeteilt?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sind Ihre Pausenzeiten unregelmäßig?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Werden Sie bei der Arbeit häufig unterbrochen oder gestört?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Spüren Sie den inneren Drang, es anderen recht zu machen?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sind Sie oft ängstlich und traurig?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Haben Sie das Gefühl, sich durchs Leben zu beißen?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Haben Sie Angst, bei anderen anzuecken?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Fühlen Sie sich häufig unter Stress?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sind Sie für Familie und Kollegen permanent erreichbar?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Checken Sie in kurzen Abständen laufend Ihre E-Mails?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Arbeiten Sie in einem Großraumbüro?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Arbeiten Sie häufig unter Zeitdruck?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Haben Sie unregelmäßige Arbeitszeiten?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sind Sie von Ihrer Arbeit häufig überfordert?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Haben Sie oft Konflikte am Arbeitsplatz?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Haben Sie einen Bürostuhl ohne Kopf- und ohne Armstützen?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Werden Temperatur und Lüftung im Büro zentral geregelt?

Auswertung

Zählen Sie alle Ja-Antworten zusammen. So erfahren Sie, wie hoch Ihr Risiko-Potenzial ist – und was Sie tun können.

0 bis 5 Ja-Antworten:

Glückwunsch, Ihr Risiko ist niedrig. Sie legen Wert auf eine ausgeglichene Lebensführung. Ihr Nervensystem hat Zeit zur Erholung. Das ist gut so und stärkt Ihre körpereigene Schmerzabwehr.

6 bis 10 Ja-Antworten:

Sie haben ein mittleres Risiko. Obwohl Sie auf einen gleichmäßigen Tagesrhythmus achten, sind Sie durch viele Anforderungen angespannt. Versuchen Sie, Ihren Tag noch besser zu strukturieren und achten Sie dabei auf mehr Zeit für sich selbst.

11 bis 20 Ja-Antworten:

Ihr Risiko ist hoch. In Ihrem Leben sind viele Faktoren, die zu innerer Unruhe und Reizbarkeit führen. Analysieren Sie Ihren Tagesablauf eingehend, ordnen Sie den Ablauf, achten Sie auf eine regelmäßige Ernährung und Erholungsphasen.

21 bis 30 Ja-Antworten:

Sie sind sehr stark gefährdet, chronische Kopfschmerzen zu entwickeln! Ihr Leben ist durch Fremdbestimmung, Stress, Unregelmäßigkeit und Ängste gekennzeichnet. Suchen Sie ärztliche oder psychologische Beratung, um mit professioneller Hilfe eine wirksame Änderung herbeizuführen. Vorsicht vor der Einnahme von Schmerzmitteln an mehr als 10 Tagen pro Monat – sie können bei Ihnen die Kopfschmerzhäufigkeit ansteigen lassen!