

Échelle HAD

Évaluation de l'impact émotionnel des céphalées

Cachet du médecin

Afin de rechercher un retentissement émotionnel induit par vos maux de tête, il est préconisé d'utiliser l'échelle HAD (Hospital Anxiety and Depression scale). Il s'agit d'un instrument de mesure validé conçu pour dépister les troubles anxieux et dépressifs.

Cet outil permet à votre médecin de mieux percevoir la sévérité des symptômes, de tenir compte du retentissement sur votre vie quotidienne, de guider son choix thérapeutique et de suivre l'évolution dans le temps.

Mode d'emploi :

- L'évaluation peut être réalisée soit par le patient avant la consultation (auto-questionnaire) ou par le praticien (hétéro-questionnaire)
- L'échelle HAD comporte 14 items cotés de 0 à 3. 7 items (items impairs) se rapportent à la dimension anxieuse (A) et 7 autres (items pairs) à la dimension dépressive (D)
- Additionner les points des réponses impaires pour le score A (Anxiété) et des réponses paires pour le score D (Dépression)
- **Résultats** : l'interprétation suivante peut-être proposée pour chacun des scores A et D :
 - ≤ 7 : absence de symptomatologie
 - 8 – 10 : symptomatologie douteuse
 - ≥ 11 : symptomatologie certaine

Nom et prénom :

Date de réalisation :

Score obtenu A :

Score obtenu D :

1. Je me sens tendu(e) ou énervé(e)

- La plupart du temps 3
- Souvent 2
- De temps en temps 1
- Jamais 0

2. Je prends plaisir au même chose qu'autrefois

- Oui, tout autant 0
- Pas autant 1
- Un peu seulement 2
- Presque plus 3

3. J'ai une sensation de peur comme si quelque chose d'horrible allait m'arriver

- Oui ,très nettement 3
- Oui, mais ce n'est pas trop grave 2
- Un peu, mais cela ne m'inquiète pas 1
- Pas du tout 0

4. Je ris facilement et vois le bon côté des choses

- Autant que par le passé 0
- Plus autant qu'avant 1
- Vraiment moins qu'avant 2
- Plus du tout 3

5. Je me fais du soucis

- Très souvent 3
- Assez souvent 2
- Occasionnellement 1
- Très occasionnellement 0

6. Je suis de bonne humeur

- Jamais 3
- Rarement 2
- Assez souvent 1
- La plupart du temps 0

7. Je peux rester tranquillement assis(e) à ne rien faire et me sentir décontracté(e)

- Oui, quoi qu'il arrive 0
- Oui, en général 1
- Rarement 2
- Jamais 3

8. J'ai l'impression de fonctionner au ralenti

- Presque toujours 3
- Très souvent 2
- Parfois 1
- Jamais 0

9. J'éprouve des sensations de peur et j'ai l'estomac noué

- Jamais 0
- Parfois 1
- Assez souvent 2
- Très souvent 3

10. Je ne m'intéresse plus à mon apparence

- Plus du tout 3
- Je n'y accorde pas autant d'attention que je devrais 2
- Il se peut que je n'y fasse plus autant attention 1
- J'y prête autant d'attention que par le passé 0

11. J'ai la bougeotte et n'arrive pas à tenir en place

- Oui, c'est tout à fait le cas 3
- Un peu 2
- Pas tellement 1
- Pas du tout 0

12. Je me réjouis d'avance à l'idée de faire certaines choses

- Autant qu'avant 0
- Un peu moins qu'avant 1
- Bien moins qu'avant 2
- Presque jamais 3

13. J'éprouve des sensations soudaines de panique

- Vraiment très souvent 3
- Assez souvent 2
- Pas très souvent 1
- Jamais 0

14. Je peux prendre plaisir à un bon livre ou à une bonne émission de radio ou de télévision

- Souvent 0
- Parfois 1
- Rarement 2
- Très rarement 3