



שאלון בנושא כאבי ראש, מיגרנות, לחץ ומאמץ

השאלון כתוב בלשון זכר מטעמי נוחות בלבד והוא מיועד לזכר ולנקבה כאחד.

האם המצבים הבאים מפריעים לך בעיניים, בראש או בבטן?
האם הם גורמים לך לסחרחורת, עייפות, מתיחות או חרדה?

לא	כן	
		קריאת טקסט מדף או מהמחשב לפרק זמן ארוך?
		קריאת כיתוב שחור על נייר לבן מבריק?
		קריאה או עבודה תחת אור ניאון או אור בהיר?
		ביצוע פעולות חזותיות-מאומצות, כגון רקמה, תפירה, תשבצים, עבודה בעץ, הלחמה וכו...!
		האם אור שמש מפריע לך?
		האם בוהק מבחוך, או ממכוניות מפריע לך?
		האם בוהק מנייר לבן מבריק מפריע לך?
		האם בוהק ביום עם ערפל מפריע לך?
		האם אורות בהירים מפריעים לך?
		האם מפנסים הקדמיים של התנועה ממול מפריעים לך?
		האם יש פסים או דוגמאות מסוימים שמפריעים לך?
		האם אתה בדרך כלל משתמש במשקפי שמש?
		האם אתה מתעייף כשאתה באור של ניאון?
		האם אור של ניאון גורם לך לכאב ראש?
		האם ניאון גורם להיות חסר סבלנות או עצבני?
		האם הביצועים שלך יורדים באור בהיר או ניאון?
		האם אתה מרגיש שאין מספיק אור בזמן שאתה קורא?
		האם אתה קורה באור עמום?

אם ענית תשובה חיובית לשלוש או יותר מהשאלות הדבר מראה שאורות, בוהק ולא פעילות חזותית הם הגורמים לכאבי הראש או המיגרנות. לכן, המשקפים הצבעוניים של אירלן יכולים לעזור לך. ככל שענית בחיוב על יותר שאלות, כך אורות ושאלות חזותית גורמים לכאב.

גם אם אתה סובל מתסמונת אירלן, אין זה אומר שלא צריך לחפש גורמים אחרים שייתכן וגם גורמים לכאב ראש. הצעד הראשון בטיפול בכאבי ראש הוא אבחנה יסודית. חיוני לבדוק את כל הגורמים האפשריים, כי ייתכן שאתה סובל מסוגים שונים של כאבים. חובה להיעזר ביעוץ מקצועי כדי לוודא שאין בעיות רפואיות נוספות.

לשאלות נוספות התקשר

נעמי לאלזר מוסמכת לאבחן בשיטת אירלן