

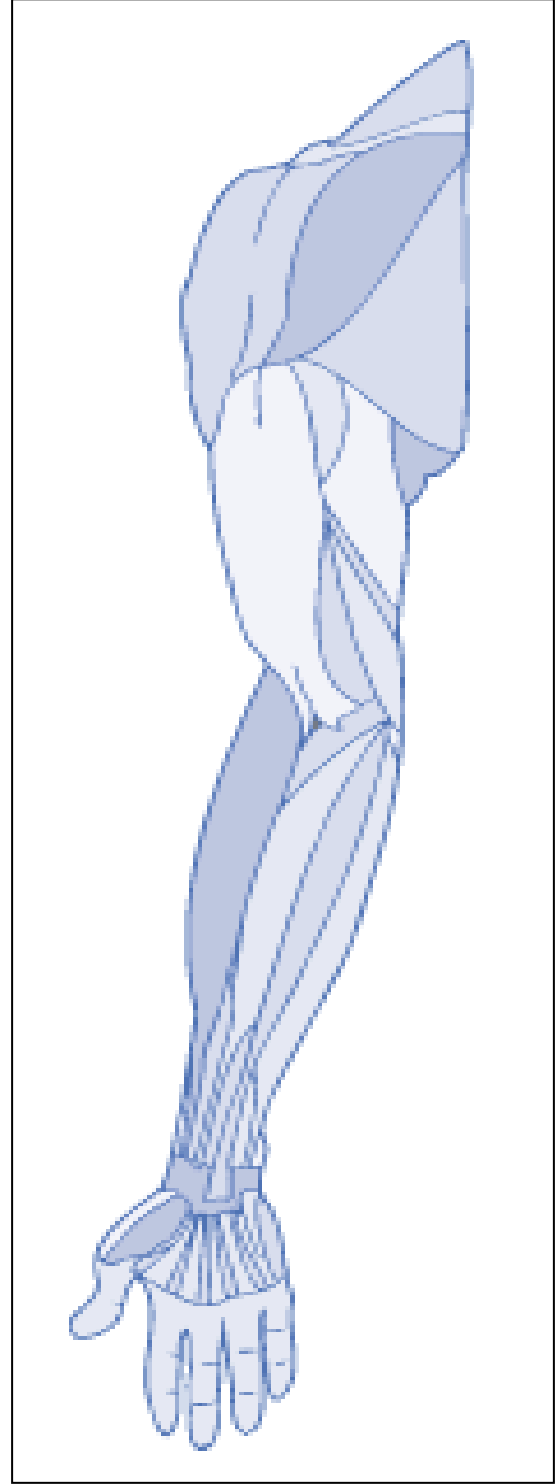
إعاقات الذراع والكتف واليد

تعليمات

تستفسر هذه السلسلة من الأسئلة عن الحالات / الأعراض التي تحس بها في ذراعك، أو كتفك، أو يدك وعن مقدرتك على تأدية نشاطات معينة. الرجاء أن تجيب على كل سؤال، بناءً على حالتك خلال الأسبوع الماضي،

و ذلك بوضع دائرة حول الرقم المناسب. إذا لم تسنح لك الفرصة لتأدية نشاط ما خلال الأسبوع الماضي، فالرجاء أن تقدّر بأفضل ما تستطيع لتختار الجواب الأقرب إلى الدقة. عند إجابتك على الأسئلة، ليس مهماً أي يد أو ذراع تستخدم لتمارس نشاطك سواء كانت اليد المصابة أو السليمة.

الرجاء أن تجيب بناءً على مقدرتك بغض النظر عن الطريقة التي تؤدي بها العمل.



إعاقات الذراع والكتف واليد

الرجاء أن تقيّم قدرتك على فعل النشاطات التالية خلال الأسبوع الماضي، و ذلك بوضع دائرة حول الرقم الذي يقع تحت الجواب المناسب.

غير قادر	بصعوبة شديدة	بصعوبة متوسطة	بصعوبة خفيفة	بلا صعوبة	
5	4	3	2	1	1. أن تفتح علبة جديدة أو مُحكمة الإغلاق.
5	4	3	2	1	2. أن تكتب.
5	4	3	2	1	3. أن تدير/ تدير مفتاحا (مثل أن تدير مفتاح السيارة لتشغيلها).
5	4	3	2	1	4. أن تُحضّر/ تعد وجبة طعام .
5	4	3	2	1	5. أن تدفع لتفتح باباً ثقیلاً.
5	4	3	2	1	6. أن تضع شيئاً ما على رف فوق مستوى رأسك.
5	4	3	2	1	7. أن تقوم بأعمال المنزل الثقيلة (مثل غسل الحيطان أو إزاحة الأثاث أو سواها من الأشياء الثقيلة).
5	4	3	2	1	8. أن تعمل في الحديقة أو في فناء الدار.
5	4	3	2	1	9. أن ترتب السرير.
5	4	3	2	1	10. أن تحمل كيس التسوق أو حقيبة الوثائق.
5	4	3	2	1	11. أن تحمل غرضاً ثقیلاً (يزيد وزنه عن عشرة أرطال، أو أربعة كيلوغرامات و نصف).
5	4	3	2	1	12. أن تغيّر لمبة المصباح من فوق رأسك.
5	4	3	2	1	13. أن تغسل شعرك أو تنشفه بالمجفف الهوائي.
	4	3	2	1	14. أن تغسل ظهرك.
5	4	3	2	1	15. أن تلبس كنزته/ثوب/بلوزه (سترة ذات أكمام طويلة).
5	4	3	2	1	16. أن تستخدم سكيناً لتقطيع الطعام.
5	4	3	2	1	17. أن تقوم بنشاطات ترفيهية تتطلب جهداً خفيفاً (مثل لعب الشطرنج أو سواها من الألعاب الأخرى).
5	4	3	2	1	18. أن تقوم بنشاطات ترفيهية تبذل فيها بعض القوة أو الدفع عبر ذراعك أو كتفك أو يدك (مثل لعب التنس أو سواها من الألعاب الأخرى).
5	4	3	2	1	19. أن تقوم بنشاطات ترفيهية تحرك فيها ذراعك بحرية (مثل لعب رمي القرص أو الفريسيبي أو سواهما من ألعاب مماثلة).
5	4	3	2	1	20. أن تنتقل بالموصلات من مكان لآخر (أن تنتقل بمساعدة أعضاء جسدك العلوية كالإمساك بمقود السيارة).
5	4	3	2	1	21. النشاطات الجنسية. (الإجابة على هذا السؤال اختياري)

إعاقات الذراع والكتف واليد

بشكل بالحل بشكل بشكل بشكل بشكل	كثيراً	متوسط	طفيف	لا أبداً على الإطلاق	
5	4	3	2	1	22. خلال الأسبوع الماضي، هل أثرت المشكلة في ذراعك أو كتفك أو يدك بنشاطاتك الاجتماعية العادية مع عائلتك، أو أصدقائك، أو جيرانك، أو زملائك بالمهنة/النادي الاجتماعي؟ (ضع دائرة حول الرقم المناسب)

غير محدود قادر	محدود جداً	محدود بشكل متوسط	محدود بشكل طفيف	غير محدود على الإطلاق	
5	4	3	2	1	23. خلال الأسبوع الماضي، هل أثرت المشكلة في ذراعك أو كتفك أو يدك بنشاط عملك أو أي نشاطات يومية اعتيادية أخرى؟ (ضع دائرة حول الرقم المناسب)

الرجاء تقدير شدة العوارض التالية التي أحسست بها خلال الأسبوع الماضي (ضع دائرة حول الرقم المناسب).

بشدة بالغة للغاية	بشدة	بشكل متوسط	قليلاً	لا يوجد	
5	4	3	2	1	24. وجع/ألم/عوارض في الذراع، أو الكتف، أو اليد.
5	4	3	2	1	25. وجع/ألم/عوارض في الذراع، أو الكتف، أو اليد حينما أدت أي نشاط مُعيّن.
5	4	3	2	1	26. وخز (مثل وخز الدبابيس و الإبر) في ذراعك، أو كتفك، أو يدك.
5	4	3	2	1	27. ضعف في ذراعك، أو كتفك، أو يدك.
5	4	3	2	1	28. تيبس/تصلب في ذراعك، أو كتفك، أو يدك.

لا صعوبة	صعوبة خفيفة	صعوبة متوسطة	صعوبة شديدة	صعوبة بالغة الشدة بحيث لا أقدر على النوم	
1	2	3	4	5	29. خلال الأسبوع الماضي، كم كانت صعوبة نومك بسبب الوجع/ألم/عوارض في ذراعك، أو كتفك، أو يدك؟ (ضع دائرة حول الرقم المناسب)

لا أوافق بشدة	لا أوافق	لست موافقاً ولا مُعترضاً	أوافق	أوافق بشدة	
1	2	3	4	5	30. أشعر بأنني أقل ثقةً بنفسني وذلك بسبب مشكلة ذراعي، أو كتفي، أو يدي (ضع دائرة حول الرقم المناسب).

إعاقات الذراع والكتف واليد: إجمالي درجات الإعاقات / الأضرار = [(مجموع عدد الإجابات) - 1] × 25 ، حيث (العدد) يساوي عدد الإجابات المكتملة.

لا يمكن حساب إجمالي الدرجات في مقياس إعاقات الذراع والكتف واليد إذا تجاوز عدد البنود الناقصة ثلاثة بنود.

إعاقات الذراع والكتف واليد

وحدة قياس العمل (اختياري)

الأسئلة التالية تستفسر عن تأثير مشكلة ذراعك، أو كتفك، أو يدك على مقدرتك على العمل (بما فيه القيام بالأعمال المنزلية إن كان ذلك هو دور عملك الرئيسي).
الرجاء أن تذكر ما هو عملك/ وظيفتك:
 أنا لا أعمل (يمكنك ترك هذا القسم).

الرجاء أن تضع دائرة حول الرقم الأفضل وصفاً لمقدرتك الجسدية خلال الأسبوع الماضي، هل عانيت أية صعوبة في

غير قادر	صعوبة شديدة	صعوبة متوسطة	صعوبة خفيفة	لا صعوبة	
5	4	3	2	1	1. أن تستخدم أسلوبك الاعتيادي في عملك؟
5	4	3	2	1	2. أن تؤدي عملك الاعتيادي، وذلك بسبب وجع/ ألم/ عوار الذراع أو الكتف أو اليد؟
5	4	3	2	1	3. أن تؤدي عملك بشكل حسن مثلما تريد؟
5	4	3	2	1	4. أن تقضي نفس القدر من الوقت الذي تستغرقه عادةً لأداء عملك؟

وحدة قياس الرياضات / فنون الأداء (اختياري)

تتعلق الأسئلة التالية بتأثير مشكلة ذراعك، أو كتفك، أو يدك، على العزف على آلتك الموسيقية أو على لعب الرياضة أو كليهما.
إذا كنت تمارس أكثر من رياضة، أو تعزف على أكثر من آلة موسيقية، (أو الاثنين معاً)، فالرجاء الإجابة بالنظر إلى ذلك النشاط الذي تعتبره الأهم بالنسبة إليك.
الرجاء الإشارة إلى الرياضة أو الآلة الموسيقية الأكثر أهمية بالنسبة لك:
 أنا لا أعب أي رياضة أو أعزف على أي آلة موسيقية (يمكنك ترك هذا القسم).

الرجاء أن تضع دائرة حول الرقم الأفضل وصفاً لمقدرتك الجسدية خلال الأسبوع الماضي، هل عانيت أية صعوبة في

غير قادر	صعوبة شديدة	صعوبة متوسطة	صعوبة خفيفة	لا توجد صعوبة	
5	4	3	2	1	1. أن تستخدم أسلوبك الاعتيادي في عزفك على آلتك الموسيقية أو لعبك لرياضتك؟
5	4	3	2	1	2. أن تعزف على آلتك الموسيقية، أو تلعب الرياضة التي تحبها بسبب وجع/ ألم/ عوار الذراع أو الكتف أو اليد؟
5	4	3	2	1	3. أن تعزف على آلتك الموسيقية أو تلعب رياضتك بشكل جيد مثلما تحب؟
5	4	3	2	1	4. أن تقضي نفس الوقت الاعتيادي في التمرين أو في العزف على آلتك الموسيقية أو لعب رياضتك؟

للحصول على إجمالي درجات وحدات القياس الاختيارية: اجمع القيم الرقمية لكل جواب، وقسمها على الرقم 4 (عدد البنود)، ثم انقص منها العدد 1، و من ثم اضرب الحاصل بالرقم 25. لا يمكن حساب إجمالي درجات وحدة القياس الاختيارية إذا كانت هناك أية بنود ناقصة.