

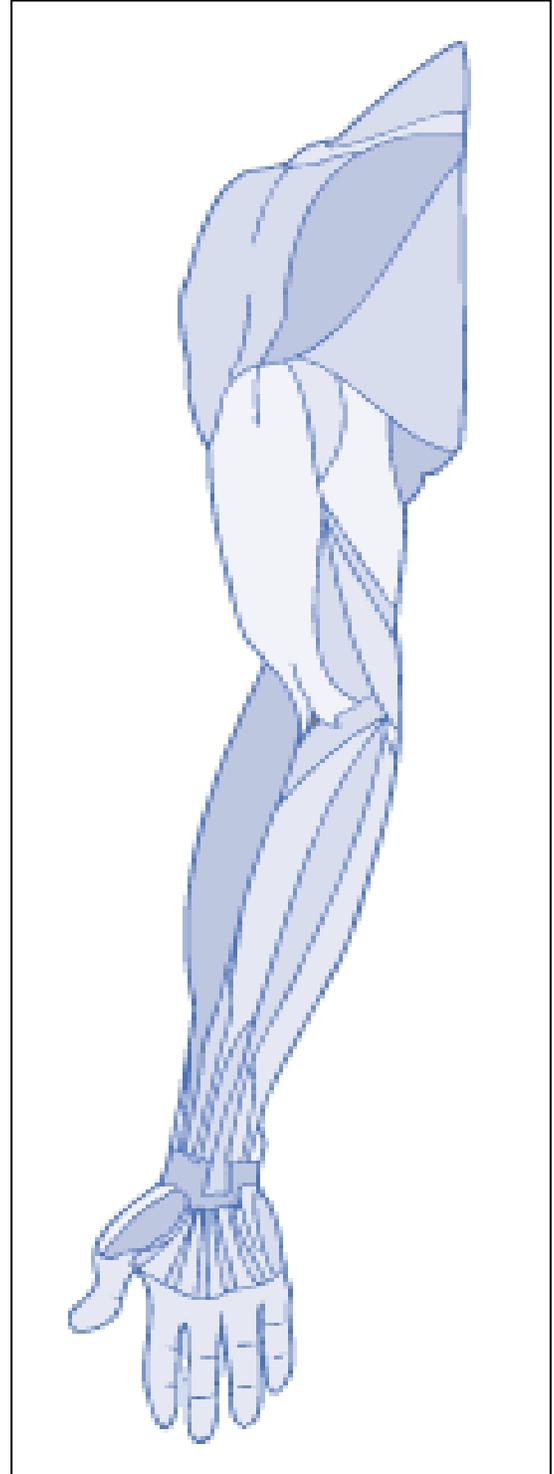
# إعاقات الذراع والكتف واليد (مختصر)

## 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 تقدر 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 (مختصر)

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 تقوم بأعمال المنزل الثقيلة ( مثل غسل الحيطان أو إزاحة الأثاث أو سواها من الأشياء الثقيلة).
5	4	3	2	1	3. أن تحمل كيس التسوق أو حقيبة الوثائق.
5	4	3	2	1	4. أن تغسل ظهرك.
5	4	3	2	1	5. أن تستخدم سكيناً لتقطيع الطعام.
5	4	3	2	1	6. أن تقوم بنشاطات ترفيهية تبذل فيها بعض القوة أو الدفع عبر ذراعك أو كتفك أو يدك (مثل لعب التنس أو سواها من الألعاب الأخرى).

بشكل بالغ للغاية	كثيراً	بشكل متوسط	بشكل طفيف	لا أبداً على الإطلاق	
5	4	3	2	1	7. 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 قادر	محدود جداً	محدود بشكل متوسط	محدود بشكل طفيف	غير محدود على الإطلاق	
5	4	3	2	1	8. 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	9. وجع/ ألم/ عوارض في الذراع، أو الكتف، أو اليد.
5	4	3	2	1	10. وخز (مثل وخز الدبابيس و الإبر) في ذراعك، أو كتفك، أو يدك.

صعوبة بالغة الشدة بحيث لا أقدر على النوم	صعوبة شديدة	صعوبة متوسطة	صعوبة خفيفة	لا صعوبة	
5	4	3	2	1	11. خلال الأسبوع الماضي، كم كانت صعوبة نومك بسبب الوجع/ ألم/ عوارض في ذراعك، أو كتفك، أو يدك؟ (ضع دائرة حول الرقم المناسب)

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

لا يمكن حساب إجمالي الدرجات في مقياس إعاقات الذراع والكتف واليد (مختصر) إذا تجاوز عدد البنود الناقصة بنداً واحداً.

# إعاقات الذراع والكتف واليد (مختصر)

## 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، و ذلك 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.