

Baecke Physical Activity Questionnaire

**השאלות הבאות מתייחסות לרמת הפעילות הגופנית שלך בעבודה, בספורט ובשעות הפנאי. לתשומת לב הנשים, 'עקרת בית' זה עיסוק. נשים שעובדות מחוץ לבית יתייחסו לעיסוק העיקרי שלהן. לגבי כל שאלה או משפט הקף בעיגול את האפשרות המתאימה ביותר.**

- 1 מהו העיסוק העיקרי שלך?  \_\_\_\_\_
- 2 בזמן העבודה אני יושב/ת אף פעם לעתים מדי פעם לעתים קרובות רוב הזמן
- 3 בזמן העבודה אני עומד/ת אף פעם לעתים רחוקות לעתים קרובות רוב הזמן
- 4 בזמן העבודה אני הולכת/ת אף פעם לעתים רחוקות לעתים קרובות רוב הזמן
- 5 בזמן העבודה אני מרימ/ה משאות כבדים אף פעם לעתים רחוקות לעתים קרובות רוב הזמן
- 6 אחרי העבודה אני עייף/ה אף פעם לעתים רחוקות לעתים קרובות רוב הזמן
- 7 בזמן העבודה אני מזיע/ה אף פעם לעתים רחוקות לעתים קרובות רוב הזמן
- 8 אני סבור שבהשוואה לאחרים בני גילי, עבודתי מבחינה פיזית הרבה יותר קשה הרבה יותר קלה יותר קלה יותר קלה
- 9 האם את/ה עוסק/ת בפעילות ספורט כלשהי? כן / לא
- 10 אם ענית "כן", באיזה ענף ספורט את/ה עוסק/ת הכי הרבה?  \_\_\_\_\_  
אם ענית "כן" עבורי לשאלות הבאות, אם ענית "לא" עבורי לשאלה 17.
- 11 כמה שעות בשבוע? יותר מ- 4 שעות; 3-4 ש' ; 2-3 ש' ; 1-2 ש' ; פחות משעה
- 12 כמה חודשים בשנה? יותר מ- 9 חודשים; 6-9 ח' ; 4-6 ח' ; 1-3 ח' ; פחות מחודש
- 13 האם את/ה עוסק/ת בפעילות ספורט נוספת? כן / לא
- 14 אם כן, צייני/י מהי?  \_\_\_\_\_  
אם ענית "כן" עבורי לשאלות הבאות, אם ענית "לא" עבורי לשאלה 17.
- 15 כמה שעות בשבוע? יותר מ- 4 שעות; 3-4 ש' ; 2-3 ש' ; 1-2 ש' ; פחות משעה
- 16 כמה חודשים בשנה? יותר מ- 9 חודשים; 6-9 ח' ; 4-6 ח' ; 1-3 ח' ; פחות מחודש

**המשפטים הבאים מתייחסים לפעילות גופנית בשעות הפנאי. לגבי כל משפט הקף/י בעיגול את התשובה המתאימה ביותר.**

- 17 אני סבור/ה שבהשוואה לאחרים בני גילי, הפעילות הגופנית שלי בשעות הפנאי היא הרבה יותר מאחרים יותר מאחרים
- 18 בזמן פעילות גופנית, בשעות הפנאי שלי, אני מזיע/ה אף פעם לעתים רחוקות לעתים קרובות
- 19 בשעות הפנאי אני צופה בטלוויזיה אף פעם לעתים רחוקות לעתים קרובות
- 20 בשעות הפנאי אני הולכת/ת ואו רוכב/ת על אופניים רגילים או נייחים אף פעם לעתים רחוקות לעתים קרובות
- 21 כמה דקות במשך היום את/ה הולכת/ת או רוכב על אופניים? הכוונה להליכה למקום עבודה, לקניות, לבית הספר וכד'. פחות מ- 5 דקות 5-15 דקות 15-30 דקות 30-45 דקות יותר מ- 45 דקות

## Pain Symptoms Frequency and Bothersomeness Indices

השאלות הבאות מתייחסות לתכיפות שבה את/ה מרגיש/ה בעיות שונות ולמידת ההטרדה שבעיות אלה גורמות לך. בכל שאלה הנך מתבקש/ת להקיף בעיגול את המספר שממחיש בצורה הטובה ביותר את תשובתך. אם למשל בחרת במספר "0", בתשובה לשאלה הראשונה, תשובתך היא "אף פעם לא" ואם בחרת במספר "5" תשובתך היא "כל הזמן". המספרים בין "0" ל "5" מייצגים דרגות ביניים של התכיפות או של מידת הטרדה.

כל הזמן					אף פעם לא	
5	4	3	2	1	0	1 באיזו תכיפות מופיעים כאבי הגב שלך ?
5	4	3	2	1	0	2 באיזו תכיפות את/ה מתעורר בלילה בגלל כאב הגב
5	4	3	2	1	0	3 באיזו תכיפות את/ה מרגיש כאב בזמן ישיבה ?
5	4	3	2	1	0	4 באיזו תכיפות את/ה מרגיש תחושת "הרדמות" או "נימול" ברגל ?
מטריד ביותר					לא מטריד כלל	
5	4	3	2	1	0	5 באיזו מידה מטרידים אותך כאבי הגב שלך ?
5	4	3	2	1	0	6 באיזו מידה מטרידה אותך ההתעוררות בלילה בגלל כאבי הגב?
5	4	3	2	1	0	7 באיזו מידה מטריד אותך כאב הגב בזמן ישיבה?
5	4	3	2	1	0	8 באיזו מידה מטרידה אותך תחושת "ההרדמות" או "הנימול" ברגל?

התרגום בוצע על ידי פרופ' תמר יעקב במסגרת עבודת הדוקטור שלה  
 Jacob T, Baras M, Zeev A, and Epstien L. Reliability of a set of LBP related  
 measurement tools. Arch Phys Med Rehab 2000; 82: 735-741.