

صحتك ورفاهيتك

يسأل هذا الاستبيان عن وجهة نظرك حول صحتك. ستساعد هذه المعلومات في تتبع شعورك وكيف كنت قادرا على القيام بنشاطاتك الاعتيادية بشكل جيد. شكرا لإكمالك هذا الاستبيان!

في كل واحد من الأسئلة التالية، الرجاء وضع إشارة في المربع الذي يصف بأفضل شكل إجابتك.

1. بشكل عام، تود أن تقول أن صحتك:

ضعيفة	معتدلة	جيدة	جيدة جدا	ممتازة
▼	▼	▼	▼	▼
5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>

2. بالمقارنة مع السنة الماضية، كيف تقيم صحتك الآن بشكل عام؟

أفضل بكثير الآن بالمقارنة مع العام الماضي	أفضل نوعا ما الآن بالمقارنة مع العام الماضي	تقريبا نفس العام الماضي	أفضل نوعا ما الآن بالمقارنة مع العام الماضي	أفضل بكثير الآن بالمقارنة مع العام الماضي
▼	▼	▼	▼	▼
5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>

3. الأسئلة التالية تدور حول نشاطات من الممكن أن تقوم بها خلال يوم عادي. هل تقيّدك صحتك الآن في النشاطات التالية؟ إذا كانت كذلك، فإلى أي مدى؟

نعم، تقيّدني كثيراً	نعم، تقيّدني قليلاً	لا، لا تقيّدني على الإطلاق
▼	▼	▼

- ا. النشاطات القوية، مثل الركض، رفع أشياء ثقيلة، المشاركة في رياضة شاقة.....
- ب. النشاطات معتدلة الشدة، مثل تحريك طاولة، دفع مكنسة كهربائية، السباحة أو ركوب الدراجة.....
- ج. رفع أو حمل أغراض من البقالة.....
- د. صعود الدرجات عدة طوابق.....
- هـ. صعود الدرجات طابق واحد.....
- و. الانحناء، الركوع، أو طأطأة الرأس والكتفين.....
- ز. المشي أكثر من كيلومتر واحد.....
- ح. المشي عدة مئات من الأمتار.....
- ط. المشي مئة متر.....
- ي. الاستحمام أو ارتداء الملابس.....

4. خلال الأسابيع الأربعة الماضية، كم من الوقت واجهت أيا من المشاكل التالية في عملك أو نشاطاتك اليومية الاعتيادية الأخرى نتيجة لصحتك الجسدية؟

ولا في أي وقت	قليل من الوقت	بعض الوقت	معظم الوقت	كلّ الوقت
▼	▼	▼	▼	▼

- ا. انخفاض في كمية الوقت الذي قضيته في العمل أو النشاطات الأخرى 1 2 3 4 5
- ب. أنجزت أقل مما كنت ترغب 1 2 3 4 5
- ج. كنت مقيداً/ة في نوع العمل أو النشاطات الأخرى 1 2 3 4 5
- د. واجهت صعوبة في أداء عملك أو النشاطات الأخرى (مثلاً، أخذت منك جهداً إضافياً) 1 2 3 4 5

5. خلال الأسابيع الأربعة الماضية، كم من الوقت واجهت أيا من المشاكل التالية في عملك أو نشاطاتك اليومية الاعتيادية الأخرى نتيجة لأي مشاكل عاطفية (مثل الشعور بالاكئاب أو القلق)؟

ولا في أي وقت	قليل من الوقت	بعض الوقت	معظم الوقت	كلّ الوقت
▼	▼	▼	▼	▼

- ا. انخفاض في كمية الوقت الذي قضيته في العمل أو النشاطات الأخرى 1 2 3 4 5
- ب. أنجزت أقل مما كنت ترغب 1 2 3 4 5
- ج. قمت بعمل أو نشاطات أخرى بحذر أقل من المعتاد 1 2 3 4 5

6. خلال الأسابيع الأربعة الماضية، إلى أي مدى تدخلت مشاكلك الجسدية أو العاطفية في نشاطاتك الاجتماعية الاعتيادية مع العائلة، الأصدقاء، الجيران، أو المجموعات؟

لا على الإطلاق	قليلا	بشكل معتدل	كثيرا	بشدة
▼	▼	▼	▼	▼
1 □	2 □	3 □	4 □	5 □

7. كم من الألم الجسدي عانيت خلال الأسابيع الأربعة الماضية؟

لا شيء	خفيف جدا	خفيف	متوسط	شديد	شديد جدا
▼	▼	▼	▼	▼	▼
1 □	2 □	3 □	4 □	5 □	6 □

8. خلال الأسابيع الأربعة الماضية، إلى أي مدى تدخل الألم بعملك الاعتيادي (بما فيه العمل خارج البيت أو العمل البيتي)؟

لا على الإطلاق	قليلا	بشكل معتدل	كثيرا	بشدة
▼	▼	▼	▼	▼
1 □	2 □	3 □	4 □	5 □

9. هذه الأسئلة تستفسر عن شعورك وكيف سارت الأمور معك خلال الأسابيع الأربعة الماضية. لكل سؤال، الرجاء إعطاء الجواب الأقرب إلى الطريقة التي شعرت بها. كم من الوقت خلال الأسابيع الأربعة الماضية...

ولا في أي وقت	قليل من الوقت	بعض الوقت	معظم الوقت	كلّ الوقت
▼	▼	▼	▼	▼
5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>

10. خلال الأسابيع الأربعة الماضية، كم من الوقت تدخلت صحتك الجسدية أو مشاكلك العاطفية في نشاطاتك الاجتماعية (مثل القيام بزيارات للأصدقاء، الأقارب، الخ.)؟

ولا في أي وقت	قليل من الوقت	بعض الوقت	معظم الوقت	كلّ الوقت
▼	▼	▼	▼	▼
5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>

11. ما مدى صحة أو خطأ كل من العبارات الآتية بالنسبة لك؟

صحيحة بشكل مطلق	صحيحة على الأغلب	لا أعرف	خاطئة على الأغلب	خاطئة بشكل مطلق
▼	▼	▼	▼	▼

- ا. يبدو أنني أكثر سهولة في التعرض للمرض من أشخاص آخرين. 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5 □
- ب. أنا سليم/ة بنفس قدر السلامة التي يتمتع بها أي شخص أعرفه. 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5 □
- ج. أتوقع أن تزداد صحتي سوءا. 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5 □
- د. صحتي ممتازة. 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5 □

شكرا لإكمالك هذه الأسئلة!