

حالتك الصحية العامة

يستفسر هذا الاستبيان عن وجهة نظرك في صحتك. هذه المعلومات سوف تساعد على تتبع ما تشعر به ومدى قدرتك على أداء نشاطاتك المعتادة. نشكرك على الإجابة عن هذه الأسئلة!

لكل سؤال من الأسئلة التالية يرجى وضع علامة في المربع الخاص بالإجابة التي تصف بشكل أفضل ما تشعر به.

1. بشكل عام، هل تعتبر أن صحتك:

ضعيفة	لا بأس بها	جيدة	جيدة جدًا	ممتازة
▼	▼	▼	▼	▼
5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>

2. مقارنة بالعام الماضي، كيف تقيّم صحتك الآن بشكل عام؟

أسوأ بكثير الآن من العام الماضي	أسوأ إلى حد ما الآن من العام الماضي	تقريبًا مثل العام الماضي	أفضل إلى حد ما الآن من العام الماضي	أفضل بكثير الآن من 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 النشاطات التي قد تقوم بها أثناء يوم عادي. هل صحتك الآن تحدّ من قدرتك على القيام بالنشاطات التالية؟ إن كانت كذلك، فألى أي حد؟

لا، لا تحدّها أبدًا	نعم تحدّها قليلا	نعم تحدّها كثيرًا
▼	▼	▼

- أ. النشاطات العنيفة مثل الركض ورفع الأشياء الثقيلة والمشاركة في رياضات شاقة..... 1 □ 2 □ 3 □
- ب. النشاطات المعتدلة مثل تحريك طاولة أو دفع مكنسة كهربائية، أو لعب البولينغ أو البلياردو..... 1 □ 2 □ 3 □
- ج. رفع أو حمل كيس مشتريات البقالة..... 1 □ 2 □ 3 □
- د. صعود الدرج لعدة طوابق..... 1 □ 2 □ 3 □
- هـ. صعود الدرج لطابق واحد..... 1 □ 2 □ 3 □
- و. الانحناء أو الركوع أو جلوس القرفصاء..... 1 □ 2 □ 3 □
- ز. المشي لمسافة تزيد عن كيلومتر واحد..... 1 □ 2 □ 3 □
- ح. المشي ليضع مئات من الأمتار..... 1 □ 2 □ 3 □
- ط. المشي لمسافة مائة متر..... 1 □ 2 □ 3 □
- ي. الاستحمام أو ارتداء الملابس بنفسك..... 1 □ 2 □ 3 □

4. خلال الأسابيع الأربعة الماضية، كم من الوقت حصلت معك أي من المشاكل التالية خلال تأدية عملك أو نشاطاتك اليومية العادية الأخرى كنتيجة لصحتك الجسدية؟

أبدًا	قليل من الوقت	بعض الوقت	معظم الوقت	كل الوقت
▼	▼	▼	▼	▼

- أ. خَفَّفت من مقدار الوقت الذي تقضيه في العمل أو النشاطات الأخرى 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5 □
- ب. أنجزت أقل مما كنت تريد 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5 □
- ج. كنت محدوداً في نوع العمل أو النشاطات الأخرى 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5 □
- د. وجدت صعوبة في القيام بعملك أو أداء نشاطات أخرى (على سبيل المثال، أخذت منك مجهوداً إضافياً) 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5 □

5. خلال الأسابيع الأربعة الماضية، كم من الوقت حصلت معك أي من المشاكل التالية خلال تأدية عملك أو نشاطاتك اليومية المعتادة الأخرى كنتيجة لمشاكل عاطفية (مثل شعورك بالكآبة أو القلق)؟

أبدًا	قليل من الوقت	بعض الوقت	معظم الوقت	كل الوقت
▼	▼	▼	▼	▼

- أ. خَفَّفت من مقدار الوقت الذي تقضيه في العمل أو النشاطات الأخرى 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5 □
- ب. أنجزت أقل مما كنت تريد 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5 □
- ج. أدبت العمل أو النشاطات الأخرى باهتمام أقل من المعتاد 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5 □

6. خلال الأسابيع الأربعة الماضية، إلى أي مدى تعارضت صحتك الجسدية أو مشاكلك العاطفية مع نشاطاتك الاجتماعية العادية مع الأسرة، أو الأصدقاء، أو الجيران أو مجموعات أخرى من الناس؟

لم تتعارض أبدًا	تعارضت بشكل قليل	تعارضت بشكل متوسط	تعارضت بشكل كبير	تعارضت بشكل كبير جدًا
▼	▼	▼	▼	▼
1 □	2 □	3 □	4 □	5 □

7. ما مدى شدة الأوجاع الجسدية التي شعرت بها خلال الأسابيع الأربعة الماضية؟

لا أوجاع	خفيفة جدًا	خفيفة	متوسطة	حادّة	حادّة جدًا
▼	▼	▼	▼	▼	▼
1 □	2 □	3 □	4 □	5 □	6 □

8. خلال الأسابيع الأربعة الماضية، إلى أي مدى تعارض الألم مع عملك العادي (بما في ذلك عملك خارج المنزل والعمل المنزلي)؟

لم يتعارض أبدًا	تعارض بشكل قليل	تعارض بشكل متوسط	تعارض بشكل كبير	تعارض بشكل كبير جدًا
▼	▼	▼	▼	▼
1 □	2 □	3 □	4 □	5 □

9. هذه الأسئلة تدور حول ما تشعر به وكيف سارت الأمور معك خلال الأسابيع الأربعة الماضية. الرجاء إعطاء إجابة واحدة عن كل سؤال بحيث تكون الأقرب لما كنت تشعر به. كم من الوقت خلال الأسابيع الأربعة الماضية...

كل الوقت	معظم الوقت	بعض الوقت	قليل من الوقت	أبداً
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

10. خلال الأسابيع الأربعة الماضية، كم من الوقت تعارضت صحتك الجسدية أو مشاكلك العاطفية مع نشاطاتك الاجتماعية (مثل زيارة الأصدقاء والأقارب، إلخ...)?

كل الوقت	معظم الوقت	بعض الوقت	قليل من الوقت	أبداً
1	2	3	4	5

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

صحيح بالتأكيد	صحيح غالباً	لا أعرف	خطأ غالباً	خطأ بالتأكيد
---------------	-------------	---------	------------	--------------

- أ. يبدو أنني أمرض بسهولة أكثر بقليل من الآخرين 1 2 3 4 5
- ب. أنا على نفس القدر من الصحة كالآخرين الذين أعرفهم 1 2 3 4 5
- ج. أتوقع أن تسوء صحتي 1 2 3 4 5
- د. صحتي ممتازة 1 2 3 4 5

شكراً على الإجابة عن هذه الأسئلة!