



استبيان صحّي

النسخة العربية لمصر

(Arabic version for Egypt)

ملاحظة: الاستمارة مكتوبة بصيغة المذكر إلا أنها موجهة لكلا الجنسين على حد سواء.

تحت كل عنوان، رجاءً قم بوضع علامة في مربع واحد بجانب العبارة التي تشير إلى أفضل وصف لحالتك الصحية اليوم.

القدرة على التحرك

- ليس لدي أي مشاكل أثناء المشي
- لدي مشاكل طفيفة أثناء المشي
- لدي مشاكل متوسطة أثناء المشي
- لدي مشاكل حادة أثناء المشي
- ليست لدي القدرة على المشي

العناية الشخصية

- ليس لدي أي مشاكل في الاستحمام أو ارتداء الملابس بنفسني
- لدي مشاكل طفيفة عند الاستحمام أو ارتداء الملابس بنفسني
- لدي مشاكل متوسطة عند الاستحمام أو ارتداء الملابس بنفسني
- لدي مشاكل حادة عند الاستحمام أو ارتداء الملابس بنفسني
- ليست لدي القدرة على الاستحمام أو ارتداء الملابس بنفسني

الأنشطة المعتادة (مثل العمل، أو الدراسة، أو الأعمال المنزلية، أو الأنشطة الأسرية أو الترفيهية)

- ليس لدي أي مشاكل في ممارسة أنشطتي المعتادة
- لدي مشاكل طفيفة في ممارسة أنشطتي المعتادة
- لدي مشاكل متوسطة في ممارسة أنشطتي المعتادة
- لدي مشاكل حادة في ممارسة أنشطتي المعتادة
- ليست لدي القدرة على ممارسة أنشطتي المعتادة

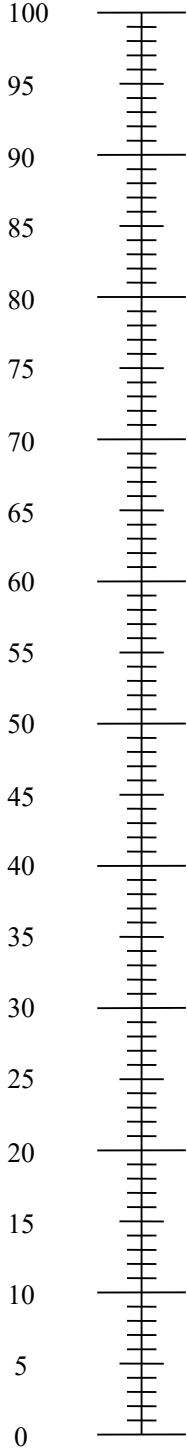
الألم / الإحساس بعدم الراحة

- ليس لدي أي ألم أو إحساس بعدم الراحة
- لدي ألم أو إحساس بعدم الراحة بدرجة طفيفة
- لدي ألم أو إحساس بعدم الراحة بدرجة متوسطة
- لدي ألم أو إحساس بعدم الراحة بدرجة حادة
- لدي ألم أو إحساس بعدم الراحة بدرجة شديدة جدًا

القلق / الاكتئاب

- ليس لدي أي قلق أو اكتئاب
- لدي قلق طفيف أو اكتئاب طفيف
- لدي قلق متوسط أو اكتئاب متوسط
- لدي قلق حاد أو اكتئاب حاد
- لدي قلق شديد جدًا أو اكتئاب شديد جدًا

أحسن حالة صحية يمكنك
تصورها



أسوأ حالة صحية يمكنك
تصورها

حالتك الصحية اليوم =

- نود أن نعرف مدى جودة أو سوء حالتك الصحية اليوم.
- هذا المقياس مدرّج من الرقم صفر حتى الرقم 100.
- الرقم 100 يعني أحسن حالة صحية يمكنك تصوّرها.
- الرقم صفر يعني أسوأ حالة صحية يمكنك تصوّرها.
- ضع X على المقياس للإشارة إلى حالتك الصحية اليوم.
- الآن، قم رجاءً بكتابة الرقم الذي أشرت إليه على المقياس في المربع أدناه.