



استبيان صحّي

النسخة العربية للبنان

**(Arabic version for Lebanon)**

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

تحت كل عنوان ممّا يلي، ضع علامة في مربع واحد فقط عند أفضل عبارة تصف حالتك الصحية اليوم.

### القدرة على الحركة

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

### العناية الشخصية

- ليس لدي أي مشاكل في الاستحمام أو ارتداء ملابسني بنفسي
- أعاني مشاكل طفيفة عند الاستحمام أو ارتداء ملابسني بنفسي
- أعاني مشاكل متوسطة عند الاستحمام أو ارتداء ملابسني بنفسي
- أعاني مشاكل حادة عند الاستحمام أو ارتداء ملابسني بنفسي
- ليس لدي القدرة على الاستحمام أو ارتداء الملابس بنفسي

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

- ليس لدي أي مشاكل في ممارسة نشاطاتي المعتادة
- أعاني مشاكل طفيفة في القيام بنشاطاتي المعتادة
- أعاني مشاكل متوسطة في ممارسة نشاطاتي المعتادة
- أعاني مشاكل حادة في ممارسة نشاطاتي المعتادة
- ليس لدي القدرة على ممارسة نشاطاتي المعتادة

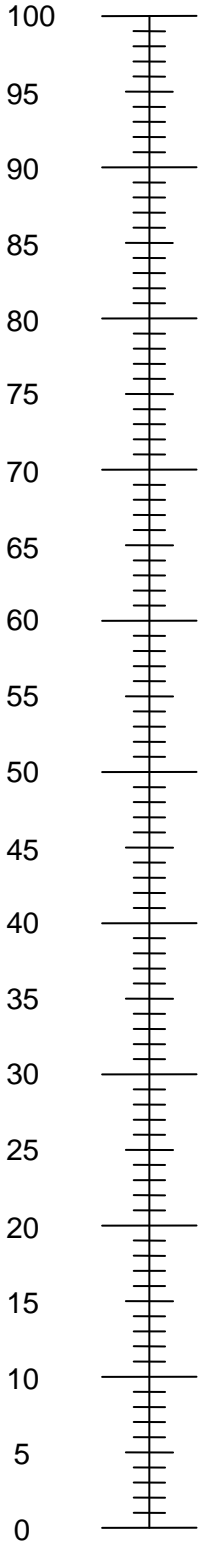
### الألم / الإحساس بعدم الراحة

- ليس لدي أي ألم أو انزعاج
- أعاني ألماً طفيفاً أو انزعاجاً طفيفاً
- أعاني ألماً متوسطاً أو انزعاجاً متوسطاً
- أعاني ألماً حاداً أو انزعاجاً حاداً
- أعاني ألماً شديداً جداً أو انزعاجاً شديداً جداً

### القلق / الاكتئاب

- لا أعاني أي قلق أو اكتئاب
- أعاني قلقاً طفيفاً أو اكتئاباً طفيفاً
- أعاني قلقاً متوسطاً أو اكتئاباً متوسطاً
- أعاني قلقاً حاداً أو اكتئاباً حاداً
- أعاني قلقاً شديداً جداً أو اكتئاباً شديداً جداً

أحسن حالة صحّية  
يُمكن تصوّرها



أسوأ حالة صحّية يُمكن  
تصوّرُها

حالتك الصحّية اليوم =

- نود أن نعرف مدى سوء حالتك الصحّية أو سلامتها اليوم.
- هذا المقياس مدرج من الرقم 0 حتى 100.
- الرقم 100 يعني أحسن حالة صحّية يمكنك تصوّرها.
- 0 يعني أسوأ حالة صحّية يمكنك تصوّرها.
- ضع X على المقياس للإشارة إلى حالتك الصحّية اليوم.
- الآن، قم رجاء بكتابة الرقم الذي أشرت إليه على المقياس في المربّع أدناه.