El Miedany et al. Joint Bone Spine 2003; 70(3): 195-202

استبيان تقييم الصحة لمرضى الروماتويد

Health Assessment Questionnaire

هذا الاستبيان يساعد فى تقييم مدى تأثير المرض على حياتك اليومية. فضلاً اختار الإجابة والتى تعبر عن تأثر حياتك بصفة عامة خلال الأسبوع الماضى وعلى مدار اليوم كله. ويجب مراعاة أن الدرجة التى تعطيها لنفسك تعبر بصفة أساسية عن تأثير المرض عليك. إذا كان لك أية إضافات أو تعليقات أخرى ففضلاً اكتبها على ظهر هذه الصفحة.

	لا أستطيع	بصعوبة شديدة	مع بعض الصعوبة	بسهولة
اللبس والاهتمام بالمظهر				
هل تستطيع:				
1 ارتداء ملابسك، ربط حذائك، تزرير الزرايز؟	☐	☐	☐	☐
2 غسل شعرك بالشامبو؟	☐	☐	☐	☐
القيام				
هل تستطيع:				
3 الوقوف بعدجلوسك على كرسى عادى بدون مساند جانبية؟	☐	☐	☐	☐
4 الاستلقاء على السرير للنوم والقيام من على السرير فى الصباح؟	☐	☐	☐	☐
تناول الطعام				
هل تستطيع:				
5 تقطيع اللحم، الخضراوات، الفاكهة بالسكين؟	☐	☐	☐	☐
6 رفع فنجان أو كوب ممتلئ إلى فمك لتشرب؟	☐	☐	☐	☐
7 فتح علبة حليب (لبن) جديدة؟	☐	☐	☐	☐
السير				
هل تستطيع:				
8 السير على أرض مستوية خارج المنزل؟	☐	☐	☐	☐
9 صعود 5 درجات من السلم؟	☐	☐	☐	☐

فضلاً ضع علامة أمام أى من الأجهزة المساعدة والتى تحتاجها عادة لأداء أى من الأنشطة السابقة.

- ☐ أجهزة مساعدة فى ارتداء الملابس (مثل خطاف ماسك للزرايز، ذراع لشد السوستة "سحاب/ياى"، عصا بذراع طويلة للمساعدة فى لبس الأحذية)
- ☐ قلم مصنع خصيصاً حتى يتمكن من الكتابة أو أية أدوات أخرى مصنعة
- ☐ كرسى مصنع خصيصا للجلوس
- ☐ أشياء أخرى (أذكرها):
- ☐ عصا
- ☐ مشاية
- ☐ عكاز
- ☐ كرسى متحرك

فضلاً ضع علامة أمام أى من هذه الأنشطة والتى عادة ما تحتاج لمساعدة شخص آخر لعملها بسبب مرضه.

- ☐ تناول الطعام
- ☐ السير
- ☐ اللبس والاهتمام بالمظهر
- ☐ القيام

	لا أستطيع	بصعوبة شديدة	مع بعض الصعوبة	بسهولة
النظافة الشخصية				
هل تستطيع:				
10 غسل وتنشيف جسمك بأكمله؟	☐	☐	☐	☐
11 الاستحمام فى البانيو؟	☐	☐	☐	☐
12 الجلوس والقيام من على التواليت (مرحاض أفرنجى)؟	☐	☐	☐	☐
التناول				
هل تستطيع:				
13 تناول وإنزال شئ بوزن كيلوجرامين مثل كيس سكر من مستوى أعلى من رأسك؟	☐	☐	☐	☐
14 الانحناء لالتقاط ملابس من على الأرض؟	☐	☐	☐	☐
الإمساك				
هل تستطيع:				
15 فتح باب السيارة؟	☐	☐	☐	☐
16 فتح برطمان (علبة) مربى فتحت من قبل؟	☐	☐	☐	☐
17 فتح وغلق حنفية (صنبور) المياه؟	☐	☐	☐	☐
أنشطة أخرى				
هل تستطيع:				
18 التسوق (التجول) فى المحلات؟	☐	☐	☐	☐
19 الركوب والنزول من السيارة؟	☐	☐	☐	☐
20 الصلاة من الوضع واقفاً والركون والسجود/ القيام بالأعمال المنزلية مثل التنظيف؟	☐	☐	☐	☐

فضلاً ضع علامة أمام أى من الأجهزة المساعدة التى تحتاجها عادة لأداء أى من الأنشطة السابقة؟

- ☐ قضيب ساند للاستحمام فى البانيو.
- ☐ ذراع ذات يد طويلة للإمساك بالأشياء.
- ☐ ذراع ذات يد طويلة للمساعدة فى الاستحمام.
- ☐ مقعد عالى للتواليت (مرحاض أفرنجى).
- ☐ مقعد للاستحمام فى البانيو.
- ☐ فاتح للبرطمانات (العلب) التى فتحت من قبل.

فضلاً ضع علامة أمام أى من هذه الأنشطة والتى عادة ما تحتاج لمساعدة شخص آخر لعملها بسبب مرضه.

- ☐ الإمساك وفتح الأشياء
- ☐ القيام بالأعمال المنزلية أو المهام الصغيرة
- ☐ النظافة الشخصية
- ☐ التناول

عندما تصف درجة الألم الذى تشعر به خلال الأسبوع الماضى، بصفة عامة ما هى الدرجة التى تعطيها لنفسك والتى تعبر عن شدة الألم الذى تشعر به نتيجة لمرضك؟ فضلاً ضع علامة لتشير إلى الدرجة التى تعبر عن شدة الألم.

ألم شديد جداً 100 ——— 0 لا يوجد ألم

عندما تقيم مدى تأثير التهاب المفاصل على حياتك. ما هى الدرجة التى تعطيها لنفسك؟ فضلاً ضع علامة لتشير إلى الدرجة المناسبة.

سيئ للغاية 100 ——— 0 جيد جداً