**Arabic Version of NDI**

**استبيـان إعاقة آلام الرقبة**

**يرجى القراءة: هذا الاستبيان مُعد ليمكننا من فهم إلى أي مدي يؤثر ألم رقبتك في قدرتك على القيام بأنشطتك اليومية. في كل جزء يرجى وضع علامة في مربع *واحد فقط* وا**لذ**ي ينطبق عليك. على الرغم من وجود عبارتين في جزء واحد قد تتصلان بحالتك, يرجى وضع علامة في المربع ا**لذ**ي يصف *بصورة دقيقة* مشكلتك الصحية في الوقت الحالي (هذه الأسئلة تعبر عن حالتك الصحية في الوقت الحالي)**

|  |  |
| --- | --- |
| **الجزء 1 – شدة الألم** | **الجزء 6 – التركيز** |
|  | ليس لدى ألم في الرقبة في الوقت الحالي. |  | أستطيع التركيز بصورة كاملة عندما أريد بدون صعوبة. |
|  | الألم خفيف جدا في الوقت الحالي. |  | أستطيع التركيز بصورة كاملة عندما أريد مع صعوبة طفيفة. |
|  | الألم معتدل في الوقت الحالي. |  | لدى درجة معقولة من الصعوبة في التركيز عندما أريد. |
|  | الألم شديد نوعا ما في الوقت الحالي.  |  | لدى الكثير من الصعوبة في التركيز عندما أريد. |
|  | الألم شديد للغاية في الوقت الحالي. |  | لدى قدر كبير من الصعوبة في التركيز عندما أريد. |
|  | الألم أسوء ما يمكن تخيله في الوقت الحالي. |  |  لا أستطيع التركيز مطلقا. |
| **الجزء 2 – العناية الشخصية (الاغتسال و اللبس ... الخ).**  | **الجزء 7 – العمل** |
|  | أستطيع الاعتناء بنفسي بصورة طبيعية بدون حدوث ألم إضافي في الرقبة. |  | أستطيع القيام بالعمل بالقدر الذي أريد. |
|  | أستطيع الاعتناء بنفسي بصورة طبيعية ولكن ذلك يسبب ألما إضافيا في الرقبة. |  | أستطيع القيام بعملي المعتاد ، ولكن ليس أكثر. |
|  | من المؤلم الاعتناء بنفسي وأكون بطيئا وحذرا. |  | أستطيع القيام بمعظم عملي المعتاد ، ولكن ليس أكثر. |
|  | أحتاج إلي بعض المساعدة ولكنى أقوم بمعظم نواحي العناية الشخصية. |  | لا أستطيع القيام بعملي المعتاد . |
|  | أحتاج إلي المساعدة اليومية في معظم نواحي العناية الشخصية. |  | بالكاد أستطيع القيام بأي عمل على الإطلاق. |
|  | لا يمكنني ارتداء ملابسي وأغتسل بصعوبة وأمكث في السرير. |  | لا أستطيع القيام بأي عمل مطلقا. |
| **الجزء 3 – الرفع**  | **الجزء 8 – القيادة** |
|  | أستطيع رفع الأوزان الثقيلة بدون ألم إضافي في الرقبة. |  | أستطيع أن أقود سيارتي بدون ألم في الرقبة. |
|  | أستطيع رفع الأوزان الثقيلة، لكن ذلك يسبب ألما إضافيا في الرقبة. |  | أستطيع أن أقود سيارتي طالما أريد مع ألم بسيط فقط في الرقبة. |
|  | يمنعني ألم الرقبة من رفع الأوزان الثقيلة من الأرض، ولكن أستطيع عمل ذلك إذا كانت الأوزان موضوعة بشكل ملائم "علي طاوله" |  | أستطيع أن أقود سيارتي طالما أريد مع ألم معتدل في الرقبة. |
|  | يمنعني ألم الرقبة من رفع الأوزان الثقيلة، ولكن أستطيع حمل أوزان خفيفة إلي متوسطة إذا كانت موضوعة بشكل ملائم. |  | لا أستطيع أن أقود سيارتي طالما أريد بسبب ألم معتدل في الرقبة. |
|  | أستطيع رفع الأوزان الخفيفة جدا. |  | بالكاد أستطيع أن أقود بسبب ألم حاد في الرقبة. |
|  | لا أستطيع رفع أو حمل أي شيء مطلقا. |  | لا أستطيع أن أقود سيارتي مطلقا. |
| **الجزء 4 – القراءة**  | **الجزء 9 – النوم** |
|  | أستطيع قراءة ما أريد بدون ألم في الرقبة. |  | ليس لدى اضطراب في النوم. |
|  | أستطيع قراءة ما أريد مع ألم خفيف في الرقبة. |  | النوم مضطرب بشكل بسيط (اقل من ساعة واحدة بلا نوم). |
|  | أستطيع قراءة ما أريد مع ألم معتدل في الرقبة. |  | النوم مضطرب بشكل خفيف (1 – 2 ساعة بلا نوم). |
|  | لا أستطيع قراءة ما أريد بسبب ألم معتدل في الرقبة. |  | النوم مضطرب بشكل معتدل (2 -3 ساعة بلا نوم). |
|  | لا أستطيع قراءة ما أريد بسبب ألم شديد في الرقبة. |  | النوم مضطرب بشكل كبير (3 – 5 ساعة بلا نوم). |
|  | لا أستطيع القراءة مطلقا. |  | النوم مضطرب بشكل تام (5 – 7 ساعة بلا نوم). |
|  **الجزء 5 – الصداع** | **الجزء 10 – الأنشطة الترويحية أو الترفيهية** |
|  | ليس لدى صداع مطلقا. |  | أنا قادر على المشاركة في جميع أنشطتي الترفيهية بدون ألم في الرقبة مطلقا. |
|  | لدى صداع بسيط يأتي بشكل غير منتظم. |  | أنا قادر على المشاركة في جميع أنشطتي الترفيهية ، مع بعض الألم في الرقبة. |
|  | لدى صداع معتدل يأتي بشكل غير منتظم. |  | أنا قادر على المشاركة في معظم ولكن ليس جميع أنشطتي الترفيهية ، بسبب ألم في الرقبة. |
|  | لدى صداع معتدل يأتي بشكل متكرر. |  | أنا قادر على المشاركة في عدد قليل من أنشطتي الترفيهية بسبب ألم في الرقبة. |
|  | لدى صداع شديد يأتي بشكل متكرر. |  | أستطيع بالكاد أن أقوم بالأنشطة الترفيهية بسبب ألم في الرقبة. |
|  | لدى صداع طوال الوقت تقريبا. |  | لا أستطيع القيام بأي أنشطة ترفيهية مطلقا. |

* **طريقة تسجيل النقاط لاستبيان إعاقة آلام الرقبة:** كل من الأجزاء العشرة يتم تسجيل نقاطها بصورة منفصلة (0- 5 نقاط لكل جزء) ثم يتم جمعها (الحد الأقصى الإجمالي= 50).

**مثال:**

|  |  |
| --- | --- |
| **الجزء 1 – شدة الألم** | **قيمة النقطة** |
|  | ليس لدى ألم في الرقبة في الوقت الحالي | 0 |
|  | الألم خفيف جدا في الوقت الحالي | 1 |
|  | الألم معتدل في الوقت الحالي | 2 |
|  | الألم شديد نوعا ما في الوقت الحالي.  | 3 |
|  | الألم شديد للغاية في الوقت الحالي | 4 |
|  | الألم أسوء ما يمكن تخيله في الوقت الحالي | 5 |

1. في حالة إكمال جميع الأجزاء العشرة قم ببساطة بمضاعفة نقاط المريض.
2. في حالة حذف جزء من الأجزاء قم بقسمة مجموع النقاط الإجمالية للمريض علي رقم الأجزاء المكتملة في خمس مرات.

**المعادلة: مجموع نقاط المريض × 100 = \_\_\_\_\_\_\_\_\_ % إعاقة**

**الأمثلة: الأجزاء المكتملة × 5**

**في حالة إكمال 9 من 10 أجزاء قم بقسمة مجموع نقاط المريض علي 9 × 5 = 45؛ مجموع نقاط المريض 22 عدد الأجزاء المكتملة: 9 (9 × 5 = 45) , 22/45 × 100 = 48% إعاقة**