

مقياس نوعية الحياة Quality of Life Index

(نموذج إصابات النخاع الشوكي Spinal Cord Injury Version- III)

الجزء الأول: يرجى وضع دائرة حول الإجابة الملائمة لكل مما يلي وفقا لما تراه مناسباً لوصف مدى رضاك عن نواحي مختلفة من حياتك. الرجاء وضع دائرة حول الرقم الذي يمثل رأيك علماً بأنه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة.

كم أنت راض عن:	غير راض جداً	غير راض بشكل متوسط	غير راض قليلاً	راض بشكل متوسط	راض جداً	
1. صحتك؟	1	2	3	4	5	6
2. الرعاية الصحية التي تتلقاها؟	1	2	3	4	5	6
3. مقدار الألم في حياتك؟	1	2	3	4	5	6
4. مدى طاقتك على القيام بالنشاطات اليومية؟	1	2	3	4	5	6
5. قدرتك على رعاية نفسك بنفسك؟	1	2	3	4	5	6
6. قدرتك على الذهاب لأماكن خارج المنزل؟	1	2	3	4	5	6
7. قدرتك على السعال وإخراج البلغم من الرئتين؟	1	2	3	4	5	6
8. مدى سيطرتك على حياتك؟	1	2	3	4	5	6
9. فرصك لعيش الفترة الزمنية التي تتمناها؟	1	2	3	4	5	6
10. صحة عائلتك؟	1	2	3	4	5	6
11. أطفالك؟	1	2	3	4	5	6
12. قدرتك على إنجاب الأطفال؟	1	2	3	4	5	6
13. سعادة عائلتك؟	1	2	3	4	5	6
14. حياتك الجنسية؟	1	2	3	4	5	6
15. زوجك أو شريك حياتك؟ (إذا كان لديك)	1	2	3	4	5	6
16. عدم وجود شريك حياة لديك (إذا لم يكن لديك الآن)؟	1	2	3	4	5	6
17. أصدقائك؟	1	2	3	4	5	6

(يرجى الذهاب إلى الصفحة التالية)

كم أنت راض عن:

راض جدا	راض بشكل متوسط	راض قليلا	غير راض قليلا	غير راض بشكل متوسط	غير راض جدا	
6	5	4	3	2	1	18. الدعم المعنوي الذي تتلقاه من عائلتك؟
6	5	4	3	2	1	19. الدعم المعنوي الذي تتلقاه من الآخرين خارج عائلتك؟
6	5	4	3	2	1	20. قدرتك على القيام بالواجبات العائلية؟
6	5	4	3	2	1	21. مدى فلتدتك للآخرين؟
6	5	4	3	2	1	22. مقدار الضغط النفسي أو القلق الذي تعانيه في حياتك؟
6	5	4	3	2	1	23. جيرانك؟
6	5	4	3	2	1	24. بيتك أو منزلك أو مسكنك؟
6	5	4	3	2	1	25. عملك (إذا كنت تعمل)؟
6	5	4	3	2	1	26. عدم حصولك على عمل (إذا كنت لا تعمل، أو متقاعد، أو غير قادر على العمل)؟
6	5	4	3	2	1	27. تحصيلك العلمي؟
6	5	4	3	2	1	28. قدرتك على تدبير أمورك المالية؟
6	5	4	3	2	1	29. الأنشطة التي تسلي بها نفسك؟
6	5	4	3	2	1	30. فرصك لتحقيق مستقبل سعيد؟
6	5	4	3	2	1	31. راحة بالك أو استقرارك النفسي؟
6	5	4	3	2	1	32. إيمانك بالله عز وجل؟
6	5	4	3	2	1	33. تحقيقك للأهداف الشخصية؟
6	5	4	3	2	1	34. سعادتك بشكل عام؟
6	5	4	3	2	1	35. حياتك بشكل عام؟
6	5	4	3	2	1	36. مظهرك الشخصي؟
6	5	4	3	2	1	37. نفسك بشكل عام؟

(يرجى الذهاب إلى الصفحة التالية)

الجزء الثاني: يرجى وضع دائرة حول الإجابة الملائمة لكل مما يلي وفقاً لما تراه مناسباً لوصف مدى أهمية كل من النواحي التالية من حياتك. الرجاء وضع دائرة حول الرقم الذي يمثل رأيك علماً بأنه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة.

كم هو مهم بالنسبة لك:	أبداً مهم	بشكلاً متوسط	قليل	بشكلاً متوسط	بشكلاً متوسط	بشكلاً متوسط
	1	2	3	4	5	6
1. صحتك؟	1	2	3	4	5	6
2. الرعاية الصحية التي تتلقاها؟	1	2	3	4	5	6
3. خلو حياتك من الألم؟	1	2	3	4	5	6
4. توفر طاقة كافية لديك للقيام بالنشاطات اليومية؟	1	2	3	4	5	6
5. رعاية نفسك بنفسك؟	1	2	3	4	5	6
6. أن تكون قادراً على الذهاب لأماكن خارج منزلك؟	1	2	3	4	5	6
7. قدرتك على السعال وإخراج البلغم من الرئتين؟	1	2	3	4	5	6
8. القدرة على ضبط أمور حياتك؟	1	2	3	4	5	6
9. العيش للفترة الزمنية التي تتمناها؟	1	2	3	4	5	6
10. صحة عائلتك؟	1	2	3	4	5	6
11. أطفالك؟	1	2	3	4	5	6
12. أن تكون قادراً على إنجاب الأطفال؟	1	2	3	4	5	6
13. سعادة عائلتك؟	1	2	3	4	5	6
14. حياتك الجنسية؟	1	2	3	4	5	6
15. زوجك أو شريك حياتك؟ (إذا كان لديك)	1	2	3	4	5	6
16. عدم وجود شريك حياة لديك (إذا لم يكن لديك الآن)؟	1	2	3	4	5	6
17. أصدقاؤك؟	1	2	3	4	5	6

(يرجى الذهاب إلى الصفحة التالية)

كم هو مهم بالنسبة لك:

مهم جداً	غير مهم بشكل متوسط	غير مهم قليلاً	مهم قليلاً	مهم بشكل متوسط	مهم جداً	
1	2	3	4	5	6	18. الدعم المعنوي الذي تتلقاه من عائلتك؟
1	2	3	4	5	6	19. الدعم المعنوي الذي تتلقاه من الآخرين خارج عائلتك؟
1	2	3	4	5	6	20. القيام بالواجبات العائلية؟
1	2	3	4	5	6	21. أن تكون مفيداً للآخرين؟
1	2	3	4	5	6	22. خلو حياتك من الضغوطات النفسية؟
1	2	3	4	5	6	23. جيرانك؟
1	2	3	4	5	6	24. بيتك أو منزلك أو مسكنك؟
1	2	3	4	5	6	25. عملك (إذا كنت تعمل)؟
1	2	3	4	5	6	26. عدم حصولك على عمل (إذا كنت لا تعمل، أو متقاعد، أو غير قادر على العمل)؟
1	2	3	4	5	6	27. تحصيلك العلمي؟
1	2	3	4	5	6	28. قدرتك على تدبير أمورك المالية؟
1	2	3	4	5	6	29. القيام بأنشطة ترفيهية؟
1	2	3	4	5	6	30. حصولك على مستقبل سعيد؟
1	2	3	4	5	6	31. راحة بالك أو استقرارك النفسي؟
1	2	3	4	5	6	32. إيمانك بالله عز وجل؟
1	2	3	4	5	6	33. تحقيق أهدافك الشخصية؟
1	2	3	4	5	6	34. سعادتك بشكل عام؟
1	2	3	4	5	6	35. أن تكون راضياً عن حياتك؟
1	2	3	4	5	6	36. مظهرك الشخصي؟
1	2	3	4	5	6	37. نفسك بالنسبة إليك؟