

قياس إستقلالية النشاط - للإصابة الجسدية (AIM-T)



3

1. المبادئ الأساسية

5

2. نظام التقييم

8

3. القياس

9

4. وصف الأنشطة: 12 نشاطاً

4

5. المواد اللازمة

التعريف:

«قياس إستقلالية النشاط - للإصابة الجسدية»

هو أداة عامة لتقييم قدرة المرضى على أداء الأنشطة اليومية التي تتطلب الحركة بعد تعرضهم للإصابات، وتقييم المساعدة المادية أو البشرية اللازمة أو كليهما. يتضمن قياس استقلالية النشاط لمرضى الإصابات 12 نشاطاً تنقسم إلى ثلاث مجموعات: الجذع، والطرف السفلي والطرف العلوي. يؤدي جميع المرضى هذه المجموعات الثلاثة بصرف النظر عن الأجزاء المصابة لديهم.

وبحسب «التصنيف الدولي لتأدية الوظائف والعجز والصحة» الذي وضعته منظمة الصحة العالمية، فإنّ تأدية الشخص للوظائف أو عجزه عن ذلك، عملية ديناميكية تتوقف على عوامل متعددة. يُعدّ قياس استقلالية النشاط لمرضى الإصابات، جزءاً من تقييم أكبر لأداء الوظائف بالشكل المناسب، وهو يركز على أنشطة الحركة الأساسية المهمة في مختلف الثقافات.

عملية التطوير:

صُمم هذا القياس في أفغانستان وكان يتألف في البداية من 20 نشاطاً (جوهي وآخرون، 2016) ثم اختُصر فيما بعد بالاستغناء عن الأنشطة غير الضرورية. خضعت هذه النسخة الحالية من القياس إلى مزيد من التحسين فيما يتعلق بالأهمية والملائمة الثقافية، بناءً على مقابلات أُجريت مع المرضى وطاقم العمل في العراق، وبوروندي، وهائتي (مخطوطة مكتوبة). وأجريت اختبارات إضافية لصلاحية موثوقيته في سياقات مختلفة (مخطوطة مكتوبة).

السبب في تطويره

في البلدان ذات الموارد المنخفضة والأوضاع الإنسانية المتدنية، يكون الوضع عرضة للتغير بدرجة كبيرة؛ فيمكن لأي مساعدة مادية أو بشرية أن تختفي أو تتغير ما بين يوم وآخر. وبهذا يصبح الشخص الذي يعتمد على مساعدة بشرية أو مادية أكثر عرضة للتأذي. في مجال الممارسة الإكلينيكية، يمكن لقياس استقلالية النشاط لمرضى الإصابات، أن يقدم لمحة عامة عن عبء الرعاية.

لقد طُوّر القياس بصفته أداة إكلينيكية تساعد الاختصاصيين في مجال الرعاية الصحية على قياس الصعوبات التي يواجهها المرضى في أداء أنشطتهم اليومية والمساعدة التي يحتاجون إليها في ذلك.

إنّ هذه الأداة تدعم عملية اتخاذ القرار الإكلينيكي من خلال معرفة حدود النشاط لدى كل فرد والسماح بوضع أهداف علاجية واقعية ووثيقة الصلة. وهي تسهّل أيضًا النقاشات بين التخصصات المختلفة، خلال جولات المتابعة اليومية مثلًا أو التخطيط لخروج المريض من المؤسسة العلاجية. إنّ قياس استقلالية النشاط لمرضى الإصابات، هو أداة إكلينيكية تهدف إلى تشجيع الحركة والتطويع المبكر مع احترام الموانع الطبية. ويمكن استخدامها أيضًا بصفته أداة مراقبة لإدارة المشروعات وإكمال نظم المعلومات المتعلقة بالصحة.

مَن المستفيدون من هذه الأداة؟

يمكن استخدام أداة قياس استقلالية النشاط لمرضى الصدمات في حالة جميع مرضى العظام ومرضى الإصابات الباطنية، ممّن تزيد أعمارهم عن خمس سنوات ويستطيعون اتباع تعليمات أساسية، بصرف النظر عن مكان الإصابة. يمكن لأي من اختصاصيي الرعاية الصحية المحترفين الذين يعملون مع مرضى الإصابات استخدام قياس استقلالية النشاط لمرضى الإصابات، و تدربوا على استخدامه.

متى تُستخدم هذه الأداة؟

من أجل المساعدة في تحديد أولويات العلاج ومتابعة تطور قدرة المرضى على تنفيذ أنشطة التحرك، ينبغي إجراء قياس استقلالية النشاط لمرضى الصدمات مرتين على الأقل: في التقييم المبدئي، وعند الخروج من المستشفى. ومن المحبّب إجراء تقييمات بينية على مدار فترة الرعاية.

المبادئ:

يُجرى قياس استقلالية النشاط لمرضى الصدمات عبر **الملاحظة المباشرة** لقيام شخص ما بالأنشطة وتقديم المساعدة اللازمة، وليس من خلال الإدراك الذاتي للمريض.

وعند التقييم، ينبغي تقييم الحالة التي تمثل أكبر درجة من الاعتمادية، من خلال تقييم الطرف ذي الإصابة الأشد (إذا كان كلا الطرفين مصاب) أو من خلال تقييم **عنصر النشاط الذي يستلزم قدرًا أكبر من المساعدة**. فتقييم الطرف ذي الإصابة الأشد سيتيح لك تجنب تحفيز الطرف بأقل مما ينبغي، كما سيسمح لك بمراقبة التحسن على مدار الوقت. على الرغم من هذا، ينبغي ألا يمنع ذلك الممارسين من تدريب المرضى على آليات التعويض بالتوازي.

التقييم:

يُقيّم كل نشاط بالدرجات من 0 إلى 5، حيث يشير 0 إلى الاعتماد الكلي ويشير 5 إلى الاستقلال الكلي. يستند نظام التقييم الخاص بقياس استقلالية النشاط لمرضى الصدمات إلى **معايير محددة** لكل مستوى من مستويات التقييم، وفقًا لنوع المساعدة الذي يحتاج إليه المريض في أداء كل نشاط (بشرية أو مادية أو كليهما) والصعوبات التي يختبرها (راجع مخطط التدفق ووصف الأنشطة في الصفحتين 6 و7). يمكن أن تتراوح قيم التقييم الإجمالي من 0 إلى 60، حيث تشير القيم المنخفضة إلى درجة أعلى من الاعتمادية.

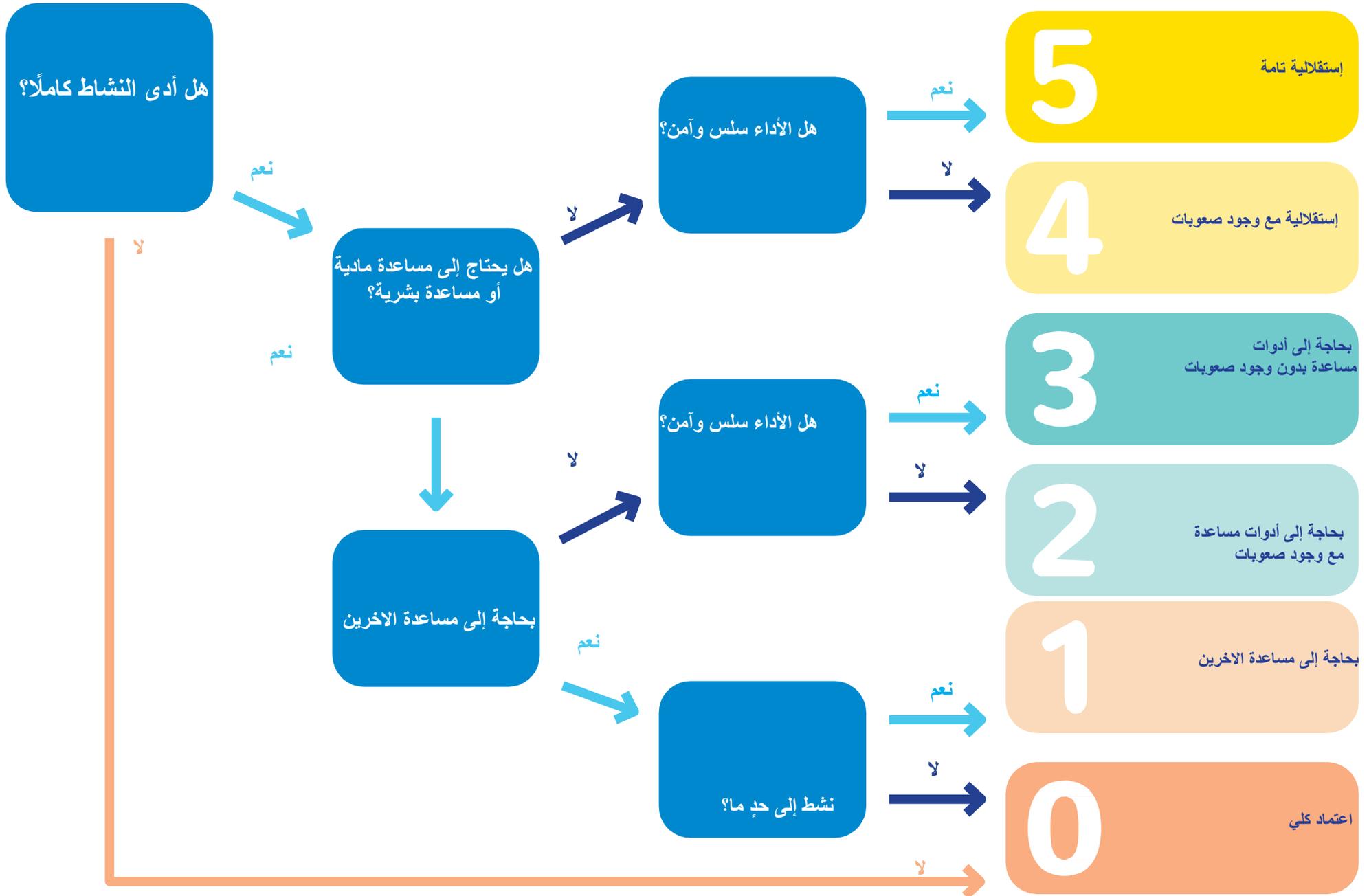
التأمين:

من الضروري أن يتخذ اختصاصي الرعاية الصحية موقعًا جيدًا خلال الملاحظة من أجل تأمين المريض مع حماية نفسه/ نفسها في الوقت ذاته أيضًا. وينبغي أيضًا مراعاة التوصيات الطبية الخاصة بكل نشاط (مثل الحالة الصحية العامة، والأوزان المصرح بحملها، ونطاق الحركة للطرف المصاب).

المواد المطلوبة

صُمِّمت جميع الأنشطة (12 نشاطًا) لقياس استقلالية النشاط لمرضى الصدمات بحيث تستلزم أبسط المواد (ممر بطول 14 متر، وسلم أو درج، وبرطمان أو زجاجة وشيء يزن 5 كجم)، وتُقدّم اقتراحات بديلة لهذه المواد أيضًا (راجع المواد الضرورية في صفحة 40)





إستقلالية تامة	يؤدي الشخص النشاط كاملاً بأمان وسلاسة وفي وقت مناسب بدون أية مساعدة مادية أو بشرية مع عدم الحاجة إلى الدعم وعدم مواجهة أية صعوبات.	5
إستقلالية مع وجود صعوبات	يؤدي الشخص النشاط كاملاً بدون الحاجة إلى أية مساعدة بشرية ولا مادية، لكنه لا يؤدي النشاط بسلاسة ويختبر بعض الصعوبات، مثل الشعور بالألم أو بذل الكثير من الطاقة، أو البطء شديد، أو عدم القيام به بطريقة آمنة.	4
بحاجة إلى أدوات مساعدة بدون وجود صعوبات	يؤدي الشخص النشاط كاملاً بدون الحاجة إلى أية مساعدة بشرية، لكنه يحتاج إلى مساعدة مادية، مثل الحاجة إلى جهاز مساعد، أو تعديل في البيئة المادية، أو الحاجة إلى استخدام الطرف السليم لأداء النشاط. ويؤدي الشخص النشاط بسلاسة وفي الوقت المحدد وبأمان وبدون مواجهة أية صعوبات.	3
بحاجة إلى أدوات مساعدة مع وجود صعوبات	يؤدي الشخص النشاط كاملاً بدون الحاجة إلى أية مساعدة بشرية، لكنه يحتاج إلى مساعدة مادية، مثل الحاجة إلى جهاز مساعد، أو تعديل في البيئة المادية، أو الحاجة إلى استخدام الطرف السليم لأداء النشاط. لا يؤدي الشخص النشاط بسلاسة ويختبر صعوبات في تنفيذ النشاط، مثل الشعور بالألم والحاجة إلى بذل الكثير من الطاقة، والبطء الشديد وعدم أداء النشاط بطريقة آمنة.	2
بحاجة إلى مساعدة الاخرين	يؤدي الشخص النشاط كاملاً، ويبدل بعضًا من الجهد لكنه يظل محتاجًا إلى قدر من المساعدة من شخص آخر للقيام بالنشاط (مع الأجهزة المساعدة أو بدونها)، ويرجع ذلك إلى صعوبات يواجهها كالألم أو الضعف أو عدم القدرة على التوازن.	1
اعتماد كلي	لا يستطيع الشخص أداء النشاط كاملاً، أو يظل سلبياً تمامًا على مدار النشاط بأكمله (مثل ألا يكون نشطاً على الإطلاق ويحتاج إلى من يحركه بسبب الضعف أو فقدان الوعي). يُرجى ملاحظة أنّ التقييم "0" سينطبق أيضًا إذا كان أداء النشاط غير آمن على المريض أو في حالة رفض المريض لأداء النشاط أو عدم استطاعته بسبب الوضع الطبي الحالي (مثل التوصية الطبية بالراحة في السرير أو التوصية بالالتزام بنطاق حركة محدد) أو في حالة اجتماع السببين: رفض المريض وعدم قدرته.	0

الجذع

تغيير وضعية الجسم والإبقاء عليها لفترة محددة

التقلب على جانب واحد 0 1 2 3 4 5

إنهض و ابق جالساً لمدة 10 ثوان 0 1 2 3 4 5

25 / ____

المجموعة الفرعية: الجذع ي تقييم

الطرف السفلي

تغيير وضعية الجسم والإبقاء عليها لفترة محددة

الوقوف والبقاء كذلك لمدة 10 ثوانٍ 0 1 2 3 4 5

الجلوس على الركبتين ثم الوقوف 0 1 2 3 4 5

المشي والتحرك

المشي/التحرك لمسافة 14 متراً 0 1 2 3 4 5

توقيت المشي/التحرك لمسافة 10 أمتار 0 1 2 3 4 5

صعود ونزول 10 درجات 0 1 2 3 4 5

25 / ____

إجمالي تقييم المجموعة الفرعية: الطرف السفلي

الطرف العلوي

الاستخدام الدقيق لليد

إلتقاط شيء صغير والقيام بتحريكه 0 1 2 3 4 5

استخدام اليد والذراع

فتح زجاجة/قارورة 0 1 2 3 4 5

الوصول إلى أسفل الظهر والإمساك بالملابس 0 1 2 3 4 5

ملامسة الوجه والرقبة 0 1 2 3 4 5

رفع الأشياء وحملها

رفع وحمل 5 كغم أعلى مستوى الكتف 0 1 2 3 4 5

25 / ____

إجمالي تقييم المجموعة الفرعية: الطرف العلوي

0 = اعتماد كلي 1 = بحاجة إلى مساعدة الآخرين 2 = بحاجة إلى أدوات مساعدة مع وجود صعوبات
3 = بحاجة إلى أدوات مساعدة بدون وجود صعوبات 4 = إستقلالية مع وجود صعوبات 5 = إستقلالية تامة

* بالنسبة للفترة الزمنية التي استغرقها التحرك لمسافة 10 أمتار: إذا كانت < 12.5 ثانية: 0 = اعتماد كلي 1 = بحاجة إلى مساعدة الآخرين
إذا كانت ≥ 12.5 ثانية: 2 = بحاجة إلى أدوات مساعدة مع وجود صعوبات 3 = بحاجة إلى أدوات مساعدة بدون وجود صعوبات 4 = إستقلالية مع وجود صعوبات 5 = إستقلالية تامة

قياس إستقلالية النشاط - للإصابة الجسدية

في القسم التالي، ستجد وصفًا لكل نشاط من الأنشطة: 12 نشاطًا، ونقاط الحذر، وتطبيقات إكلينيكية ويومية، إضافةً إلى إرشادات مفصلة للتقييم

الجذع

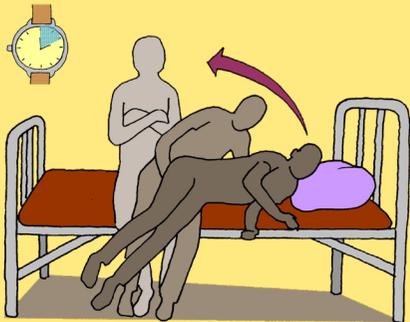
1. التقلب على جانب

ص 12



2. إنهض وابق جالسًا لمدة 10 ثوان

ص 14



الطرف السفلي

3. الوقوف والبقاء كذلك لمدة 10 ثوان

ص 18



4. المشي/التحرك لمسافة 14 مترًا

ص 20



5. توقيت المشي/التحرك لمسافة 10 أمتار

ص 22



6. صعود ونزول 10 درجات

ص 24



7. الجلوس على الركبتين ثم الوقوف

ص 26



الطرف العلوي

8. إلتقاط شيء صغير والقيام بتحريكه

ص 30



ص 32

9. فتح زجاجة/قارورة



ص 34

10. الوصول إلى أسفل الظهر والإمساك بالملايس



ص 36

11. ملامسة الوجه والرقبة



ص 38

12. رفع وحمل 5 كغم أعلى مستوى الكتف



الجذع

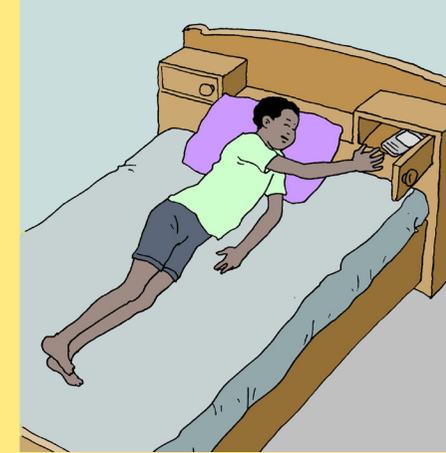
الجزع



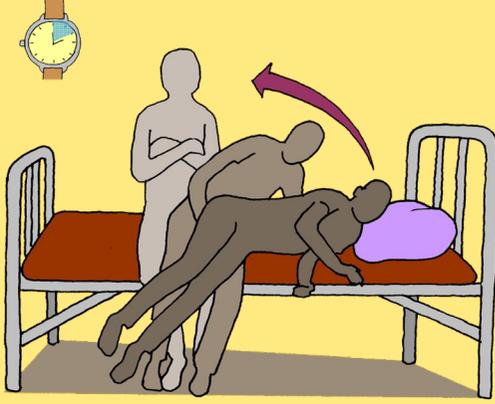
1. التقلب على جانب واحد



مثال على النشاط في الحياة اليومية



2. إنهض و ابق جالسا لمدة 10 ثوان



مثال على النشاط في الحياة اليومية



التقلب على جانب واحد 1



وصف النشاط

- تغيير المريض لوضعية جسمه من الاستلقاء على الظهر إلى الاستلقاء على الجانب (يجري تقييم جانب واحد) بدون استخدام ذراعه للمساعدة في الاستلقاء على الجانب.
- **المعدات المطلوبة =** أي سطح أملس مناسب (مثل سرير أو أرضية).

التقييم

- **سلاسة وأمان =** في الوقت المحدد (أقل من 5 ثوانٍ)، وبدون ألم، ومن المحاولة الأولى، وبطريقة سلسة؛ أي بدون خطر الوقوع أو التأذي.
- **المساعدة المادية =** استخدام حواجز السرير أو سلم السرير أو غير ذلك من قطع الأثاث، أو أي من الأجهزة المساعدة.
- **المساعدة البشرية =** تلقي المساعدة من شخص آخر، في البداية على سبيل المثال، أو على مدار نشاط الدرجة بأكمله، أو لحمل طرف واحد.

نقاط الحذر !

- تحقق من الفريق الطبي من أن الاستلقاء على الجانب مسموح به لجانب واحد على الأقل.
- لاحظ استخدام الذراعين؛ في الإمساك بحواجز السرير على سبيل المثال. وحاول تشجيع المريض على الدرجة بدون استخدام الذراعين إن كان ذلك ممكناً.
- تأكد من أن المريض أصبح على جانبه بالكامل (لتخفيف الضغط تمامًا عن الجزء الخلفي من الرأس، والظهر بأكمله، والمؤخرة في كلا الجانبين، والجزء الخلفي من الساقين بما في ذلك الكعبين).

تطبيقات إكلينيكية وتطبيقات الحياة اليومية

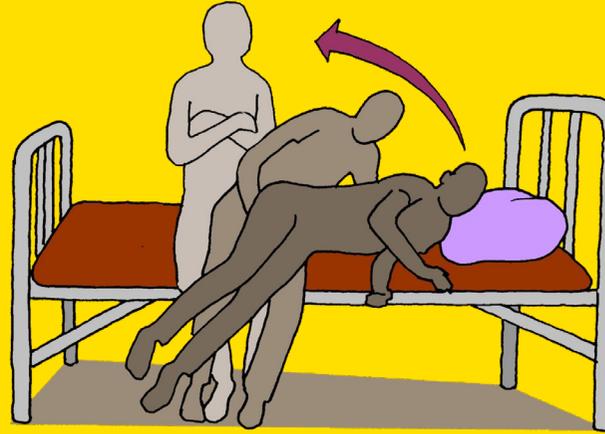
- **تطبيقات إكلينيكية:**
منع مضاعفات مثل قرح الفراش والتهابات الجهاز التنفسي.
- **تطبيقات الحياة اليومية:**
التحرك في السرير للوصول إلى المنضدة الموجودة بجوار السرير أو لتسهيل الاغتسال واستخدام المراض.

الذراع – تدرج وأنت مستلقي 1

إستقلالية تامة	5	<ul style="list-style-type: none"> • قادر على التقلب على جانب واحد على الأقل • بدون مساعدة بشرية • بدون مساعدة مادية • بأداء سلس وآمن: في الوقت المحدد (أقل من 5 ثوانٍ)، وبدون ألم، ومن المحاولة الأولى، وبدون أي مخاطرة 	أداء سلس وآمن	بدون أي مساعدة
إستقلالية مع وجود صعوبات	4	<ul style="list-style-type: none"> • قادر على التقلب على جانب واحد على الأقل • بدون مساعدة بشرية • بدون مساعدة مادية • مع مواجهة صعوبات: أطول من الوقت المحدد (أكثر من 5 ثوانٍ) مع الشعور بالألم والحاجة إلى عدد من المحاولات ووجود درجة من الخطورة، أو أحد الأمرين 	مع مواجهة صعوبات	بدون أي مساعدة
بحاجة إلى أدوات مساعدة بدون وجود صعوبات	3	<ul style="list-style-type: none"> • قادر على التقلب على جانب واحد على الأقل • بدون مساعدة بشرية • باستخدام مساعدة مادية (مثل حواجز السرير أو منضدة السرير، إلخ ...) • بأداء سلس وآمن: في الوقت المحدد (أقل من 5 ثوانٍ)، وبدون ألم، ومن المحاولة الأولى، وبدون أي مخاطرة 	أداء سلس وآمن	بمساعدة مادية
بحاجة إلى أدوات مساعدة مع وجود صعوبات	2	<ul style="list-style-type: none"> • قادر على التقلب على جانب واحد على الأقل • بدون مساعدة بشرية • باستخدام مساعدة مادية (مثل حواجز السرير أو منضدة السرير، إلخ ...) • مع مواجهة صعوبات: أطول من الوقت المحدد (أكثر من 5 ثوانٍ)، أو مع الشعور بالألم أو الحاجة إلى عدد من المحاولات أو وجود درجة من الخطورة، أو كل ما سبق 	مع مواجهة صعوبات	بمساعدة مادية
بحاجة إلى مساعدة الآخرين	1	<ul style="list-style-type: none"> • قادر على التقلب على جانب واحد على الأقل • بمساعدة بشرية • بمساعدة مادية أو بدونها • بذل قدر من المجهود الفعال في التقلب على جانب واحد جة 	المريض نشيط إلى حد ما	بمساعدة بشرية
اعتماد كلي	0	<ul style="list-style-type: none"> • غير قادر على الدرجة بالكامل على جانب واحد على الأقل، بصرف النظر عن المساعدة المقدمة • أو يظل سلبياً تماماً خلال نشاط الدرجة أو كلا الأمرين 	المريض لم يكمل المهمة أو لم يبذل فيها جهداً على الإطلاق أو كلا الأمرين	بمساعدة بشرية

2

إنهض و ابق جالساً لمدة 10 ثوان



وصف النشاط

- تغيير المريض لوضعية جسمه من الاستلقاء على الظهر إلى القعود (على حافة السرير) والبقاء قاعدًا لمدة 10 ثوانٍ مع عدم استخدام يديه في ذلك.
- **المعدات المطلوبة** = أي سطح أملس مناسب (مثل سرير أو أرضية).



التقييم

- أداء سلس وآمن = في الوقت المحدد (أقل من 5 ثوانٍ للقعود)، وبدون ألم، ومن المحاولة الأولى، وبطريقة سلسة، بدون خطر الوقوع أو التأذي.
- **المساعدة المادية** = استخدام حواجز السرير أو سلم السرير أو غير ذلك من قطع الأثاث (مثل منضدة السرير) أو أي جهاز مساعد آخر للقعود أو للبقاء قاعدًا أو لكلا الأمرين، أو استخدام الذراعين في وضعية القعود.
- **المساعدة البشرية** = تلقي المساعدة من شخص آخر، في البداية على سبيل المثال (للنهوض عن السرير) أو في نشاط القعود بأكمله والاستمرار في القعود أو أحد الأمرين.



نقاط الحذر

- تحقق من الفريق الطبي من أن الجلوس على الحافة مسموح به أو مما إذا كان من اللازم اتخاذ أية احتياطات.
- تأكد من قيام المريض بكل عنصر النشاط (القعود والاستمرار في القعود لمدة 10 ثوانٍ).
- راقب استخدام المريض لذراعيه في وضعية الجلوس: وحاول تشجيع المريض على البقاء قاعدًا بدون استخدام يديه إن أمكن.



تطبيقات إكلينيكية وتطبيقات في الحياة اليومية

تطبيقات إكلينيكية:

الوقاية من انخفاض ضغط الدم الانتصابي، وقرح الفراش، والتخثر الوريدي العميق، والتهابات الجهاز التنفسي إضافة إلى اختبار التوازن في القعود.

تطبيقات الحياة اليومية:

إتاحة القيام بالأنشطة التي تستلزم الجلوس منتصبًا، مثل تناول العام والاعتسال وارتداء الملابس، كما أنه ضروري للنهوض من السرير فيما بعد.



الجذع - انهض للقعود وابق قاعدًا لمدة 10 ثوانٍ

2

بدون أي مساعدة	أداء سلس وآمن	<ul style="list-style-type: none"> • قادر على إنهض و ابق جالسا لمدة 10 ثوان • بدون مساعدة بشرية • بدون مساعدة مادية أو بدون استخدام الذراعين للبقاء قاعدًا • أداء سلس وآمن: في الوقت المحدد (أقل من 5 ثوانٍ للقعود)، بدون ألم، ومن المحاولة الأولى، وبدون أي مخاطرة 	5 استقلالية تامة
	مع مواجهة صعوبات	<ul style="list-style-type: none"> • قادر على إنهض و ابق جالسا لمدة 10 ثوان • بدون مساعدة بشرية • بدون مساعدة مادية أو بدون استخدام الذراعين للبقاء قاعدًا • مع مواجهة صعوبات: أطول من الوقت المحدد (أكثر من 5 ثوانٍ للقعود)، أو مع الشعور بالألم أو الحاجة إلى عدد من المحاولات أو وجود درجة من الخطورة، أو كل ما سبق 	4 استقلالية مع وجود صعوبات
بمساعدة مادية	أداء سلس وآمن	<ul style="list-style-type: none"> • قادر على إنهض و ابق جالسا لمدة 10 ثوان • بدون مساعدة بشرية • باستخدام مساعدة مادية (مثل حواجز السرير أو منضدة السرير، إلخ ...) أو الذراعين للبقاء قاعدًا • أداء سلس وآمن: في الوقت المحدد (أقل من 5 ثوانٍ للقعود)، بدون ألم، ومن المحاولة الأولى، وبدون أي مخاطرة 	3 بحاجة إلى أدوات مساعدة بدون وجود صعوبات
	مع مواجهة صعوبات	<ul style="list-style-type: none"> • قادر على إنهض و ابق جالسا لمدة 10 ثوان • بدون مساعدة بشرية • باستخدام مساعدة مادية (مثل حواجز السرير أو منضدة السرير، إلخ ...) أو الذراعين للبقاء قاعدًا • مع مواجهة صعوبات: أطول من الوقت المحدد (أكثر من 5 ثوانٍ للقعود)، أو مع الشعور بالألم أو الحاجة إلى عدد من المحاولات أو وجود درجة من الخطورة، أو كل ما سبق 	2 بحاجة إلى أدوات مساعدة مع وجود صعوبات
بمساعدة بشرية	المريض نشيط إلى حد ما	<ul style="list-style-type: none"> • قادر على إنهض و ابق جالسا لمدة 10 ثوان • بمساعدة بشرية • بمساعدة مادية أو بدونها • بذل قدر من المجهود الفعال في القعود والاستمرار في القعود 	1 بحاجة إلى مساعدة الاخرين
المريض لم يكمل المهمة أو لم يبذل فيها جهدًا على الإطلاق أو كلا الأمرين	<ul style="list-style-type: none"> • غير قادر على القعود بشكل كامل أو البقاء قاعدًا لمدة 10 ثوانٍ أو كلا الأمرين، بصرف النظر عن المساعدة المقدمّة. • أو يظل سلبيًا تمامًا خلال النشاط أو كلا الأمرين 	0 اعتماد كلي	

الطرف السفلي

الطرف السفلي

3. الوقوف والبقاء كذلك لمدة 10 ثوانٍ



مثال على النشاط في الحياة اليومية



4. المشي/التحرك لمسافة 14 مترًا



مثال على النشاط في الحياة اليومية



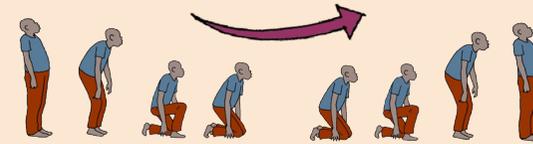
5. توقيت المشي/التحرك لمسافة 10 أمتار



مثال على النشاط في الحياة اليومية



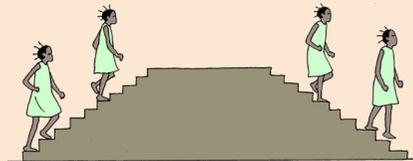
7. الجلوس على الركبتين ثم الوقوف



مثال على النشاط في الحياة اليومية



6. صعود ونزول 10 درجات



مثال على النشاط في الحياة اليومية



3 الوقوف والبقاء كذلك لمدة 10 ثوانٍ



الانتظار 10 ثوانٍ

نقاط الحذر

- تحقق من الفريق الطبي من أن وضعية الوقوف مسموح بها وكذلك حمل الأوزان لجانب واحد على الأقل.
- تأكد من قيام المريض بكلتا عنصري النشاط (الوقوف والاستمرار في الوقوف لمدة 10 ثوانٍ).
- راقب استخدام المريض لذراعيه عند الوقوف مثلاً، وحاول تشجيع المريض على الوقوف بدون استخدام يديه إن أمكن.

وصف النشاط

- تغيير الوضعية من القعود إلى الوقوف مع البقاء واقفاً لمدة 10 ثوانٍ بدون استخدام الذراعين في الوقوف أو في البقاء واقفاً أو في كلا الأمرين.
- المعدات المطلوبة = سرير أو كرسي، حيث تكون الفخذان في وضع أفقي في أثناء القعود.

التطبيقات الإكلينيكية
وتطبيقات الحياة اليومية

التطبيقات الإكلينيكية:

الوقاية من مضاعفات مثل قرح الفراش والتخثر الوريدي العميق والتهابات الجهاز التنفسي إضافةً إلى اختبار توازن الوقوف.

تطبيقات الحياة اليومية:

الخطوة الأولى للقيام بأنشطة تستلزم النهوض من السرير: لاغتسال، واستخدام المراض وتناول الطعام، وهو النشاط الأساسي السابق على المشي.

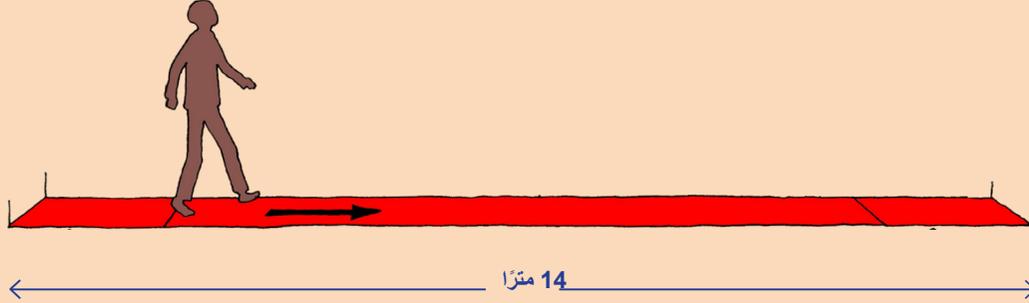
التقييم

- أداء سلس وآمن = في الوقت المحدد (أقل من 5 ثوانٍ للوقوف)، وبدون ألم، ومن المحاولة الأولى، وبطريقة سلسة، وبدون خطر الوقوع أو التأذي.
- المساعدة المادية = استخدام مساند الذراعين، أو منضدة السرير، أو قطعة أثاث أخرى أو أي أداة مساعدة أخرى (مثل العكازات أو إطار المشي) أو استخدام الأطراف التعويضية والتقويمية للوقوف أو الاستمرار في الوقوف أو كلا الأمرين، أو عدم القدرة على الوقوف إلا من سطح مرتفع عن الأرض (سرير أو كرسي، حيث لا تكون الفخذان في الوضع الأفقي).
- المساعدة البشرية = تلقي المساعدة من شخص آخر، في البداية على سبيل المثال، أو على مدار مهمة الوقوف أو الاستمرار في الوقوف بأكملها.

الطرف السفلي - الوقوف والبقاء كذلك لمدة 10 ثوانٍ

بدون أي مساعدة	أداء سلس وآمن	<ul style="list-style-type: none"> • قادر على الوقوف والبقاء كذلك لمدة 10 ثوانٍ • بدون مساعدة بشرية • بدون مساعدة مادية • أداء سلس وآمن: في الوقت المحدد (أقل من 5 ثوانٍ للوقوف)، بدون ألم، ومن المحاولة الأولى، وبدون أي مخاطرة 	5 إستقلالية تامة
مع مواجهة صعوبات	أداء سلس وآمن	<ul style="list-style-type: none"> • قادر على الوقوف والبقاء كذلك لمدة 10 ثوانٍ • بدون مساعدة بشرية • بدون مساعدة مادية • مع مواجهة صعوبات: أطول من الوقت المحدد (أكثر من 5 ثوانٍ للوقوف)، أو مع الشعور بالألم أو الحاجة إلى عدد من المحاولات أو وجود درجة من الخطورة، أو كل ما سبق 	4 إستقلالية مع وجود صعوبات
بمساعدة مادية	أداء سلس وآمن	<ul style="list-style-type: none"> • قادر على الوقوف والبقاء كذلك لمدة 10 ثوانٍ • بدون مساعدة بشرية • باستخدام مساعدة مادية (مثل مساند الذراعين، أو منضدة السرير، أو عكازات، أو إطار المشي، أو كرسي مرتفع، إلخ ...) • أداء سلس وآمن: في الوقت المحدد (أقل من 5 ثوانٍ للوقوف)، بدون ألم، ومن المحاولة الأولى، وبدون أي مخاطرة 	3 بحاجة إلى أدوات مساعدة بدون وجود صعوبات
مع مواجهة صعوبات	أداء سلس وآمن	<ul style="list-style-type: none"> • قادر على الوقوف والبقاء كذلك لمدة 10 ثوانٍ • بدون مساعدة بشرية • باستخدام مساعدة مادية (مثل كرسي بمسندين للذراعين، أو منضدة السرير، أو عكازات، أو إطار المشي، أو كرسي مرتفع، إلخ ...) • مع مواجهة صعوبات: أطول من الوقت المحدد (أكثر من 5 ثوانٍ للوقوف)، أو مع الشعور بالألم أو الحاجة إلى عدد من المحاولات أو وجود درجة من الخطورة، أو كل ما سبق 	2 بحاجة إلى أدوات مساعدة مع وجود صعوبات
بمساعدة بشرية	المريض نشيط إلى حد ما	<ul style="list-style-type: none"> • قادر على الوقوف والبقاء كذلك لمدة 10 ثوانٍ • بمساعدة بشرية • بمساعدة مادية أو بدونها • بذل قدر من المجهود الفعال في الوقوف والاستمرار في الوقوف أو كلا الأمرين 	1 بحاجة إلى مساعدة الآخرين
المريض لم يكمل المهمة أو لم يبذل فيها جهدًا على الإطلاق أو كلا الأمرين		<ul style="list-style-type: none"> • غير قادر على الوقوف بشكل كامل أو البقاء واقفًا لمدة 10 ثوانٍ أو كلا الأمرين، بصرف النظر عن المساعدة المقدمّة. • أو يظل سلبيًا تمامًا خلال نشاط الوقوف بأكمله أو كلا الأمرين 	0 اعتماد كلي

4 المشي/التحرك لمسافة 14 مترًا



وصف النشاط

- المشي/التحرك لمسافة 14 مترًا.
- يقيّم هذا النشاط في الوقت نفسه الذي يقيّم فيه النشاط رقم 5: التحرك لمسافة 10 أمتار مع حساب المدة الزمنية التي يستغرقها ذلك.
- **المعدات المطلوبة** = مكان يستطيع المريض أن يمشي فيه لمسافة 14 مترًا في خط مستقيم بقدر الإمكان دون الحاجة إلى الانعطاف.

التقييم

- **أداء سلس وآمن** = بدون ألم وبسلاسة (مشية سلسلة وبدون عرج ملحوظ)، وبدون خطر الوقوع أو التأذي.
- **المساعدة المادية** = استخدام العكازات، أو الكرسي المتحرك، أو عصا المشي، أو إطار المشي، أو الطرف التقويمي، أو الطرف التعويضي، إلخ...
- **المساعدة البشرية** = تلقي المساعدة من شخص آخر، مساعدة المريض مثلًا في الحفاظ على توازنه.

نقاط الحذر

- تحقق من الفريق الطبي من أنّ وضعية الوقوف مسموح بها وكذلك حمل الأوزان لجانب واحد على الأقل.
- راقب استخدام الأداة المساعدة ونمط المشي (وجود تغييرات في نمط المشي).
- حاول تشجيع المريض على المشي بدون أداة مساعدة إذا كان ذلك ممكنًا ولا توجد موانع طبية من ذلك.
- احرص على أن تكون قريبًا من المريض على الدوام لضمان سلامته.

التطبيقات الإكلينيكية
وتطبيقات الحياة اليومية

التطبيقات الإكلينيكية:
الوقاية من مضاعفات مثل قرح الفراش والتخثر الوريدي العميق والانسداد الرئوي. وهو يُعد أيضًا بمثابة اختبارًا وظيفيًا لقوة الطرف السفلي وكذلك التوازن في الوقوف.

- تطبيقات الحياة اليومية:
إتاحة القدرة على السير لمسافات قصيرة أو التحرك في داخل المنزل والوصول إلى المراض أو الحمام أو الكرسي.

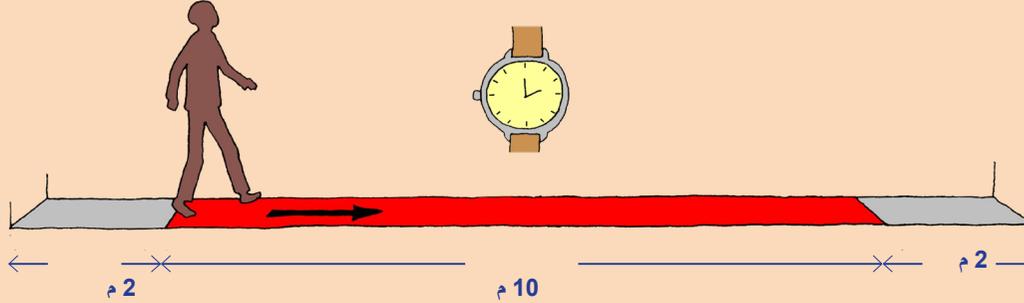
الطرف السفلي - المشي/التحرك لمسافة 14 مترًا

4

بدون أي مساعدة	أداء سلس وآمن	<ul style="list-style-type: none"> • قادر على المشي/التحرك لمسافة 14 مترًا • بدون مساعدة بشرية • بدون مساعدة مادية • أداء سلس وآمن: بدون ألم، والمشية سلسة (بدون عرج) وبدون خطورة 	5 إستقلالية تامة
	مع مواجهة صعوبات	<ul style="list-style-type: none"> • قادر على المشي/التحرك لمسافة 14 مترًا • بدون أي مساعدة بشرية • بدون مساعدة مادية • مع مواجهة صعوبات: الشعور بالألم، العرج خلال المشي، مع وجود درجة من الخطورة 	4 إستقلالية مع وجود صعوبات
بمساعدة مادية	أداء سلس وآمن	<ul style="list-style-type: none"> • قادر على المشي/التحرك لمسافة 14 مترًا • بدون مساعدة بشرية • باستخدام مساعدة مادية (مثل العكازات أو الكرسي المتحرك أو الوسيلة التقييمية أو التعويضية، إلخ ...) • أداء سلس وآمن: بدون ألم، والمشية سلسة (بدون عرج) وبدون خطورة 	3 بحاجة إلى أدوات مساعدة بدون وجود صعوبات
	مع مواجهة صعوبات	<ul style="list-style-type: none"> • قادر على المشي/التحرك لمسافة 14 مترًا • بدون مساعدة بشرية • باستخدام مساعدة مادية (مثل العكازات أو الكرسي المتحرك أو الوسيلة التقييمية أو التعويضية، إلخ ...) • مع مواجهة صعوبات: الشعور بالألم، العرج خلال المشي، ووجود درجة من الخطورة 	2 بحاجة إلى أدوات مساعدة مع وجود صعوبات
بمساعدة بشرية	المريض نشط إلى حد ما	<ul style="list-style-type: none"> • قادر على المشي/التحرك لمسافة 14 مترًا • بمساعدة بشرية • بمساعدة مادية أو بدونها • بذل قدر من المجهود النشط في المشي أو التحرك لمسافة 14 مترًا 	1 بحاجة إلى مساعدة الآخرين
المريض لم يكمل المهمة أو لم يبذل فيها جهدًا على الإطلاق أو كلا الأمرين	<ul style="list-style-type: none"> • غير قادر على المشي/التحرك لمسافة 14 مترًا، بصرف النظر عن المساعدة المقدمّة. • أو غير قادر على بذل قدر من المجهود النشط في المشي/التحرك لمسافة 14 مترًا، أو كلا الأمرين 	0 اعتماد كلي	

5

توقيت المشي/التحرك لمسافة 10 أمتار



وصف النشاط

- مراقبة محسوبة زمنيًا للمريض في أثناء المشي أو التحرك لمسافة 10 أمتار بوتيرة مريحة وأمنة (لا ينبغي تشجيع المريض على التحرك بسرعة قدر الإمكان).
- يقيّم هذا النشاط في الوقت نفسه الذي يقيّم فيه النشاط رقم 4: التحرك لمسافة 14 مترًا، مع توقيت مسافة الـ 10 أمتار التي تقع في المنتصف.
- **المعدات المطلوبة = ساعة توقيت،** ومكان يستطيع المريض السير فيه لمسافة 14 مترًا في خط مستقيم قدر الإمكان بدون الحاجة إلى الانعطاف. إن لم يكن ذلك ممكنًا، فأضف ثانيتين لكل استدارة.

التقييم

- أداء سلس وآمن = بدون ألم وبسلاسة (مشية سلسة وبدون عرج ملحوظ)، وبدون خطر الوقوع أو التآذي.
- المساعدة المادية = استخدام العكازات، أو الكرسي المتحرك، أو عصا المشي، أو إطار المشي، أو الوسيلة التقويمية، أو التعويضية.
- المساعدة البشرية = تلقي المساعدة من شخص آخر، مثل مساعدة المريض في الحفاظ على توازنه.
- الحد الزمني = إذا قطع المريض مسافة الـ 10 أمتار في أكثر من 12.5 ثانية.

نقاط الحذر

- تحقق من الفريق الطبي من أن وضعية الوقوف مسموح بها وكذلك حمل الأوزان لجانب واحد على الأقل.
- يُستخدم نظام تقييم خاص لهذا النشاط، حيث الحد الزمني 12.5 ثانية محددًا رئيسيًا.
- راقب استخدام الأداة المساعدة ونمط المشي (وجود تغييرات في نمط المشي).
- حاول تشجيع المريض على السير بدون أداة مساعدة إذا كان ذلك ممكنًا ولا توجد موانع طبية من ذلك.
- احرص على أن تكون قريبًا من المريض على الدوام لضمان سلامته.

التطبيقات الإكلينيكية وتطبيقات الحياة اليومية

- التطبيقات الإكلينيكية: الوقاية من مضاعفات مثل قرح الفراش والتخثر الوريدي العميق والانسداد الرئوي. وهو يُعد أيضًا بمثابة اختبارًا وظيفيًا لقوة الطرف السفلي وكذلك التوازن في الوقوف.
- تطبيقات الحياة اليومية: رغم أن 10 أمتار مسافة قصيرة، يمكن لسرعة المشي خلال هذه المسافة أن تقدم معلومات عن قدرة المريض على المشي لمسافات أطول (مثل الذهاب إلى المدرسة أو الذهاب من أجل إحضار المياه).

تذكر أنه يوجد نظام تقييم مختلف يُستخدم لهذا النشاط

أقل من
12.5
ثانيةبدون أي
مساعدة

أداء سلس وآمن

- قادر على توقيت المشي/التحرك لمسافة 10 أمتار، وفي أقل من 12.5 ثانية.
- بدون مساعدة بشرية
- بدون مساعدة مادية
- أداء سلس وآمن: بدون ألم، والمشية سلسة (بدون عرج) وبدون خطورة

5

استقلالية تامة

مع مواجهة
صعوبات

- قادر على توقيت المشي/التحرك لمسافة 10 أمتار، وفي أقل من 12.5 ثانية.
- بدون مساعدة بشرية
- بدون مساعدة مادية
- مع مواجهة صعوبات: الشعور بالألم، العرج خلال المشي، ومع درجة من الخطورة

4

استقلالية مع وجود صعوبات

بمساعدة مادية

أداء سلس وآمن

- قادر على توقيت المشي/التحرك لمسافة 10 أمتار، وفي أقل من 12.5 ثانية.
- بدون مساعدة بشرية
- باستخدام مساعدة مادية (مثل العكازات أو الكرسي المتحرك أو الوسيلة التقييمية أو التعويضية، إلخ ...)
- أداء سلس وآمن: بدون ألم، والمشية سلسة (بدون عرج) وبدون خطورة

3

بحاجة إلى أدوات مساعدة بدون
وجود صعوباتمع مواجهة
صعوبات

- قادر على توقيت المشي/التحرك لمسافة 10 أمتار، وفي أقل من 12.5 ثانية.
- بدون مساعدة بشرية
- باستخدام مساعدة مادية (مثل العكازات أو الكرسي المتحرك أو الوسيلة التقييمية أو التعويضية، إلخ ...)
- مع مواجهة صعوبات: الشعور بالألم، العرج خلال المشي، وبدرجة من الخطورة

2

بحاجة إلى أدوات مساعدة
مع وجود صعوباتأكثر من
12.5
ثانية

بمساعدة بشرية

المريض نشط
إلى حدٍ ما

- قادر على توقيت المشي/التحرك لمسافة 10 أمتار، وفي أقل من 12.5 ثانية.
- بمساعدة بشرية أو بدونها
- بمساعدة مادية أو بدونها
- بذل قدر من المجهود النشط في المشي أو التحرك لمسافة 10 أمتار

1

بحاجة إلى مساعدة الآخرين

المريض لم يكمل المهمة أو
لم يبذل فيها جهداً على الإطلاق أو كلا الأمرين

- غير قادر على توقيت المشي/التحرك لمسافة 10 أمتار، بصرف النظر عن المساعدة المقدمّة.
- أو غير قادر على بذل قدر من المجهود النشط في المشي أو التحرك لمسافة 10 متر، أو كلا الأمرين

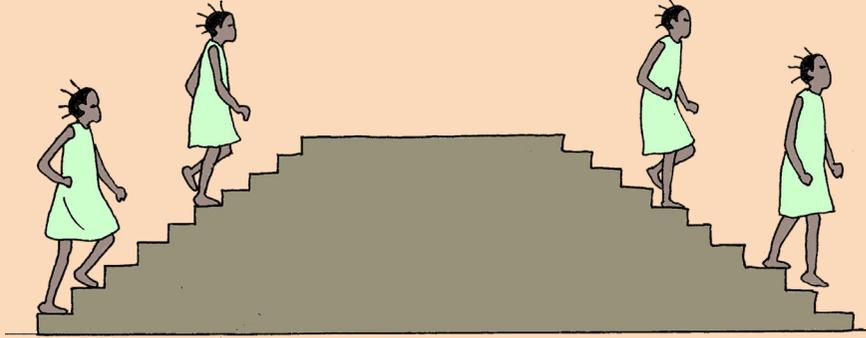
0

اعتماد كلي

الطرف السفلي - توقيت المشي/التحرك لمسافة 10 أمتار 5

6

صعود ونزول 10 درجات



وصف النشاط

- صعود ونزول 10 درجات.
- **المعدات المطلوبة** = ينبغي أن يكون ارتفاع الدرج من 16 - 20 سم. في حالة عدم وجود درج، يمكن ملاحظة المريض وهو يتسلق عائقاً أو حاجزاً لعشر مرات (وعند تقييم المدة الزمنية، ينبغي إضافة ثانيتين لكل مرة يستدير فيها المريض).

التقييم

- **أداء سلس وآمن** = في الوقت المحدد (أقل من 20 ثانية)، وبدون ألم، ومن المحاولة الأولى، وبطريقة سلسلة؛ (أي بدون تصلب في الساقين أو عرج أو تمايل) وبدون خطر الوقوع أو التأذي.
- **المساعدة المادية** = استخدام العكازات أو الدرابزين أو عصا المشي أو الوسيلة التقييمية أو التعويضية.
- **المساعدة البشرية** = تلقي المساعدة من شخص آخر، في الحفاظ على التوازن على سبيل المثال.

نقاط الحذر

- تحقق من الفريق الطبي مما إذا كان حمل الأوزان مسموح به، ومن أن ثني الركبة والفخذ من الحركات المسموح بها أيضاً.
- ينبغي ملاحظة أنه إذا كان الشخص يجد درجة أكبر من الصعوبة في أحد الطريقتين (الصعود أو الهبوط) فسيكون التقييم على الطريق الأكثر صعوبة.
- راقب استخدام الذراعين: حاول تشجيع المريض على صعود الدرج والنزول من عليه بدون استخدام ذراعيه أو أي مساعدة مادية، إذا كان ذلك آمناً وممكنًا.
- لاحظ نمط المشية (وجود تغييرات في نمط المشية أو استخدام نمط بسيط بديل).
- احرص على أن تكون دائماً على بعد درجات قليلة أسفل المريض لضمان سلامته.

تطبيقات إكلينيكية وتطبيقات الحياة اليومية

- **تطبيقات إكلينيكية:**
يُعد اختباراً وظيفياً لقوة الطرف السفلي وكذلك التوازن في الوقوف.
- **تطبيقات الحياة اليومية:**
قدرة المريض على التجول خارج المنزل، وفي المجتمع، وفي تضاريس وعرة وتسلق العوائق (للوصول إلى الحقل مثلاً أو إحضار المياه).

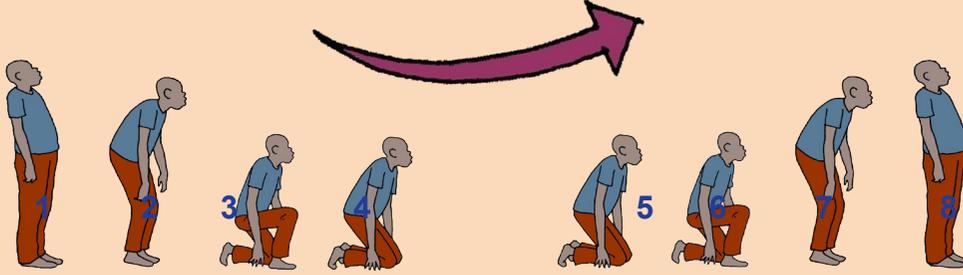
الطرف السفلي - صعود ونزول 10 درجات

6

بدون أي مساعدة	أداء سلس وآمن	<ul style="list-style-type: none"> • قادر على صعود ونزول 10 درجات بدون مساعدة بشرية • بدون مساعدة مادية • بأداء سلس وآمن: في الوقت المحدد (أقل من 20 ثانية)، وبدون ألم، ومن المحاولة الأولى، وبمشية سلسلة (بدون عرج)، وبدون أي مخاطرة 	5	استقلالية تامة
	مع مواجهة صعوبات	<ul style="list-style-type: none"> • قادر على صعود ونزول 10 درجات بدون مساعدة بشرية • بدون مساعدة مادية • مع مواجهة صعوبات: أطول من الوقت المحدد (أكثر من 20 ثانية)، أو مع الشعور بالألم أو مع العرج أو وجود درجة من الخطورة، أو كل ما سبق 	4	استقلالية مع وجود صعوبات
بمساعدة مادية	أداء سلس وآمن	<ul style="list-style-type: none"> • قادر على صعود ونزول 10 درجات بدون مساعدة بشرية • باستخدام مساعدة مادية (مثل العكازات أو الدرابزين، إلخ ...) • بأداء سلس وآمن: في الوقت المحدد (أقل من 20 ثانية)، وبدون ألم، ومن المحاولة الأولى، وبمشية سلسلة (بدون عرج)، وبدون أي مخاطرة 	3	بحاجة إلى أدوات مساعدة بدون وجود صعوبات
	مع مواجهة صعوبات	<ul style="list-style-type: none"> • قادر على صعود ونزول 10 درجات بدون مساعدة بشرية • باستخدام مساعدة مادية (مثل العكازات أو الدرابزين، إلخ ...) • مع مواجهة صعوبات: أطول من الوقت المحدد (أكثر من 20 ثانية)، أو مع الشعور بالألم أو مع العرج أو وجود درجة من الخطورة، أو كل ما سبق 	2	بحاجة إلى أدوات مساعدة مع وجود صعوبات
بمساعدة بشرية	المريض نشيط إلى حد ما	<ul style="list-style-type: none"> • قادر على صعود ونزول 10 درجات بمساعدة بشرية • بمساعدة مادية أو بدونها • بذل قدر من المجهود الفعال في تسلق 10 من درج السلم صعودًا ونزولًا 	1	بحاجة إلى مساعدة الآخرين
المريض لم يكمل المهمة أو لم يبذل فيها جهدًا على الإطلاق أو كلا الأمرين		<ul style="list-style-type: none"> • غير قادر على قادر على صعود ونزول 10 درجات، بصرف النظر عن المساعدة المقدمة. • أو غير قادر على بذل قدر من المجهود النشط في الصعود والهبوط على 10 من درج السلم، أو كلا الأمرين 	0	اعتماد كلي

7

الجلوس على الركبتين ثم الوقوف



وصف النشاط

- الجلوس على الركبتين على الأرض، والبقاء على هذه الوضعية، ثم الوقوف. عند الجلوس على الركبتين، ينبغي ثني كلتا الركبتين.
- **المعدات المطلوبة =** أي سطح أملس مناسب (مثل أرضية). يوصى باستخدام سجادة لأغراض النظافة الصحية.

التقييم

- **أداء سلس وآمن =** في الوقت المحدد (أقل من 10 ثوانٍ في الجلوس والوقوف)، وبدون ألم، ومن المحاولة الأولى، وبطريقة سلسة؛ (أي الركبتان متوازيتان في وضعية الجلوس وكذلك الفخذان) وبدون أي مجازفة بالوقوع أو التآذي.
- **مساعدة مادية =** استخدام مقبض (أو أي قطعة أثاث) أو أي أداة مساعدة (مثل العكازات أو إطار المشي) أو الوسائل التقويمية والتعويضية.
- **مساعدة بشرية =** تلقي المساعدة من شخص آخر، مثل المساعدة للتحكم في النزول أو لبدء عملية الوقوف.



- تحقق من الفريق الطبي مما إذا كان حمل الأوزان مسموح به، ومن أن ثني الركبة والفخذ من الحركات المسموح بها. ومن أنه من الممكن لكلا الساقين الاستقرار على الأرض.
- تحقق من أداء المريض للعناصر الثلاثة للنشاط (النزول على الركبتين والجلوس عليهما ثم الوقوف)، مع التحقق من ثني كلتا الركبتين والفخذين في وضعية الجلوس على الركبتين.
- راقب استخدام المريض لذراعيه، وحاول تشجيع المريض على الجلوس على الركبتين بدون استخدام يديه إن أمكن.
- إذا كان الشخص لا يشعر بالارتياح لأداء هذه الحركة أمامك، فمن الممكن الاستعانة بشخص من النوع الاجتماعي الذي ينتمي إليه المريض نفسه للمساعدة في التقييم.
- احرص على أن تكون قريبًا من المريض على الدوام لضمان سلامته.

التطبيقات الإكلينيكية

وتطبيقات الحياة اليومية

- **التطبيقات الإكلينيكية:** يُعد اختبارًا وظيفيًا لانتشاء الركبة وقوة الطرف السفلي، إضافة إلى الوقاية من التصلب.
- **تطبيقات الحياة اليومية:** قد يكون الجلوس على الركبتين ضروريًا في الجلوس على الأرض، أو الصلاة، أو غسل الملابس، أو اللعب، أو الوصول إلى خزانة منخفضة، أو الاعتناء بطفل أو للزراعة.



الطرف السفلي - الجلوس على الركبتين ثم الوقوف

7

بدون أي مساعدة	أداء سلس وآمن	<ul style="list-style-type: none"> • قادر على الجلوس على الركبتين والبقاء على تلك الوضعية لثوانٍ ثم الوقوف • بدون مساعدة بشرية • بدون مساعدة مادية • أداء سلس وآمن: في الوقت المحدد (أقل من 10 ثوانٍ)، وبدون ألم، ومن المحاولة الأولى، مع توازي الركبتين والفخذين، وبدون أي مخاطرة 	5	إستقلالية تامة
	مع مواجهة صعوبات	<ul style="list-style-type: none"> • قادر على الجلوس على الركبتين والبقاء على تلك الوضعية لثوانٍ ثم الوقوف • بدون مساعدة بشرية • بدون مساعدة مادية • مع مواجهة صعوبات: أطول من الوقت المحدد (أكثر من 10 ثوانٍ)، أو مع الشعور بالألم أو الحاجة إلى عدد من المحاولات أو عدم توازي الركبتين والفخذين أو وجود درجة من الخطورة، أو كل ما سبق 	4	إستقلالية مع وجود صعوبات
بمساعدة مادية	أداء سلس وآمن	<ul style="list-style-type: none"> • قادر على الجلوس على الركبتين والبقاء على تلك الوضعية لثوانٍ ثم الوقوف • بدون مساعدة بشرية • باستخدام مساعدة مادية (مثل مقبض) • أداء سلس وآمن: في الوقت المحدد (أقل من 10 ثوانٍ)، وبدون ألم، ومن المحاولة الأولى، مع توازي الركبتين والفخذين، وبدون أي مخاطرة 	3	بحاجة إلى أدوات مساعدة بدون وجود صعوبات
	مع مواجهة صعوبات	<ul style="list-style-type: none"> • قادر على الجلوس على الركبتين والبقاء على تلك الوضعية لثوانٍ ثم الوقوف • بدون مساعدة بشرية • باستخدام مساعدة مادية في عنصر واحد على الأقل (مثل الإمساك بمقبض) • مع مواجهة صعوبات: أطول من الوقت المحدد (أكثر من 10 ثوانٍ)، أو مع الشعور بالألم أو الحاجة إلى عدد من المحاولات أو عدم توازي الركبتين والفخذين أو وجود درجة من الخطورة، أو كل ما سبق 	2	بحاجة إلى أدوات مساعدة مع وجود صعوبات
بمساعدة بشرية	المريض نشيط إلى حد ما	<ul style="list-style-type: none"> • قادر على الجلوس على الركبتين والبقاء على تلك الوضعية لثوانٍ ثم الوقوف • بمساعدة بشرية (في عنصر واحد على الأقل) • بمساعدة مادية أو بدونها • بذل قدر من المجهود الفعال في الجلوس على الركبتين والوقوف 	1	بحاجة إلى مساعدة الآخرين
المريض لم يكمل المهمة أو لم يبذل فيها جهداً على الإطلاق أو كلا الأمرين		<ul style="list-style-type: none"> • غير قادر على الجلوس على الركبتين بشكل كامل والبقاء على تلك الوضعية لوضع ثوانٍ والوقوف أو عنصر واحد أو أكثر مما سبق، بصرف النظر عن المساعدة المقدّمة. • أو غير قادر على بذل قدر من المجهود اللازم للجلوس على الركبتين والوقوف، أو كلا الأمرين 	0	اعتماد كلي

الطرف العلوي

الطرف العلوي



8. إلتقاط شيء صغير والقيام بتحريكه



مثال على النشاط في الحياة اليومية



9. فتح زجاجة/قارورة



مثال على النشاط في الحياة اليومية



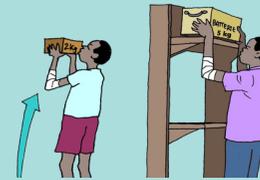
10. الوصول إلى أسفل الظهر والإمساك بالملابس



مثال على النشاط في الحياة اليومية



12. ارفع 5 كجم واحملها فوق مستوى الكتف



مثال على النشاط في الحياة اليومية



11. تحسس وجهك ورفبتك

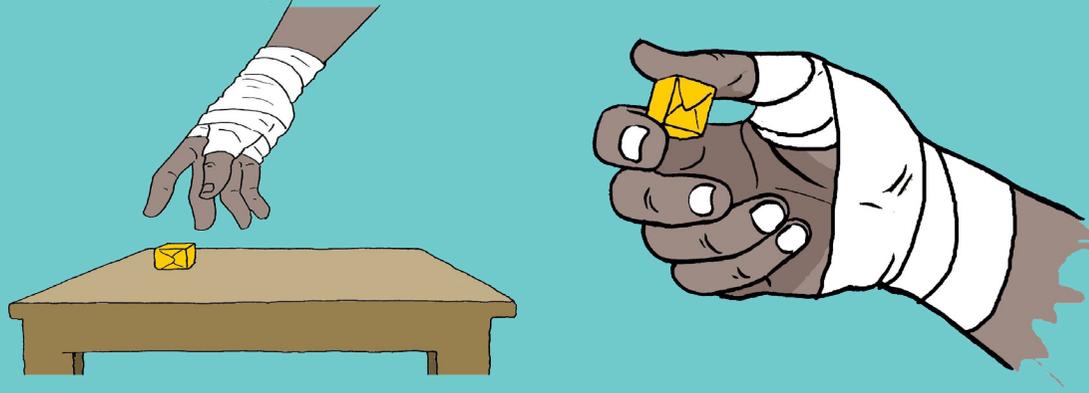


مثال على النشاط في الحياة اليومية



8

إلتقاط شيء صغير والقيام بتحريكه



نقاط الحذر

- تحقق من الفريق الطبي من أن الإمساك النشط مسموح به للجانب المصاب
- راقب المجهود اللازم ودقة الحركة
- جَرِّب عددًا من المواد والأشكال المختلفة (مثل استخدام أسطح غير مستوية أو أجسام مربعة).
- يُرجى ملاحظة أن هذا النشاط لا يتضمن القدرة على الكتابة.

وصف النشاط

- إمساك شيء صغير موضوع على سطح مستوي والتحكم فيه باستخدام الطرف ذي الإصابة الأشد*
- **المعدات المطلوبة =** أي سطح مستوي مناسب وجسم صغير يقلم وزنه عن 50 جرامًا (مثل غطاء زجاجة أو عملة معدنية أو قلم رصاص أو قطعة صغيرة من الطعام أو ما شابه). يُرجى ملاحظة أنه يمكن القيام بهذا النشاط في وضعية الجلوس أو الوقوف.
- *التحكم = استخدام الأصابع واليدين للتحكم في شيء أو توجيهه، مثل وضع العملات المعدنية أو غيرها من الأشياء الصغيرة في مكان مختلف (التعريف في سياق تأدية الوظائف والعجز والصحة)

التطبيقات الإكلينيكية
وتطبيقات الحياة اليومية

التطبيقات الإكلينيكية:
يُعد طريقة لاختبار الاستخدام الدقيق لليد والوقاية من التصلب.

تطبيقات الحياة اليومية:
ارتداء الملابس (إغلاق السحابات والأزرار أو فتحها) وتناول الطعام بأدوات المائدة أو بالأصابع.

التقييم

- أداء سلس وآمن = في الوقت المحدد (أقل من 5 ثوانٍ)، وبدون ألم، ومن المحاولة الأولى، وبسلاسة ودقة، وبدون أي خطر للتأذي.
- مساعدة مادية = استخدام وسيلة تقويمية أو تعويضية أو الإمساك بمقبض والحصول على الدعم من الطرف السليم (لتثبيت الساعد أو الرسغ) أو أحد الأمرين.
- المساعدة البشرية = تلقي المساعدة من شخص آخر، في تثبيت الساعد أو الرسغ على سبيل المثال.

الطرف العلوي - إتقاط شبيء صغير والقيام بتحريكه

بدون أي مساعدة	أداء سلس وآمن	<ul style="list-style-type: none"> • قادر على إتقاط شبيء صغير والقيام بتحريكه بالطرف المصاب • بدون مساعدة بشرية • بدون مساعدة مادية • بأداء سلس وآمن: في الوقت المحدد (أقل من 5 ثوانٍ)، وبدون ألم، ومن المحاولة الأولى، وبدون أي مخاطرة 	5 إستقلالية تامة
	مع مواجهة صعوبات	<ul style="list-style-type: none"> • قادر على إتقاط شبيء صغير والقيام بتحريكه بالطرف المصاب • بدون مساعدة بشرية • بدون مساعدة مادية • مع مواجهة صعوبات: أطول من الوقت المحدد (أكثر من 5 ثوانٍ)، أو مع الشعور بالألم أو الحاجة إلى عدد من المحاولات أو وجود درجة من الخطورة، أو كل ما سبق 	4 إستقلالية مع وجود صعوبات
بمساعدة مادية	أداء سلس وآمن	<ul style="list-style-type: none"> • قادر على إتقاط شبيء صغير والقيام بتحريكه بالطرف المصاب • بدون مساعدة بشرية • باستخدام مساعدة مادية (مثل وسيلة تقويمية أو تعويضية أو حُطَاف) أو استخدام الطرف السليم للمساعدة في الحركة • أداء سلس وآمن: في الوقت المحدد (أقل من 5 ثوانٍ)، وبدون ألم، ومن المحاولة الأولى، وبدون أي مخاطرة 	3 بحاجة إلى أدوات مساعدة بدون وجود صعوبات
	مع مواجهة صعوبات	<ul style="list-style-type: none"> • على إتقاط شبيء صغير والقيام بتحريكه بالطرف المصاب • بدون مساعدة بشرية • باستخدام مساعدة مادية (مثل وسيلة تقويمية أو تعويضية أو حُطَاف، إلخ...) أو استخدام الطرف السليم للمساعدة في الحركة • مع مواجهة صعوبات: أطول من الوقت المحدد (أكثر من 5 ثوانٍ)، أو مع الشعور بالألم أو الحاجة إلى عدد من المحاولات أو وجود درجة من الخطورة، أو كل ما سبق 	2 بحاجة إلى أدوات مساعدة مع وجود صعوبات
بمساعدة بشرية	المريض نشيط إلى حد ما	<ul style="list-style-type: none"> • قادر على إتقاط شبيء صغير والقيام بتحريكه بالطرف المصاب • بمساعدة بشرية • بمساعدة مادية أو بدونها أو باستخدام الطرف السليم • بذل قدر من الجهد الفعال بالطرف المصاب 	1 بحاجة إلى مساعدة الآخرين
المريض لم يكمل المهمة أو لا يبذل فيها جهدًا على الإطلاق أو كلا الأمرين	<ul style="list-style-type: none"> • غير قادر على إتقاط شبيء صغير والقيام بتحريكه، بصرف النظر عن المساعدة المقدمة • أو غير قادر على بذل قدر من الجهد اللازم للإمساك بشيء صغير والتحكم فيه بالطرف المصاب، أو كلا الأمرين 	0 اعتماد كلي	

9

فتح زجاجة/قارورة



وصف النشاط

- تدوير غطاء زجاجة أو برطمان لفتحه، على أن تكون اليد ذات الإصابة الأشد هي التي تمسك بالغطاء وتدبره لفتحه.
- **المعدات المطلوبة =** أي زجاجة أو برطمان. يُرجى ملاحظة أنه يمكن القيام بهذا النشاط في وضعية الجلوس أو الوقوف.

نقاط الحذر

- تحقق من الفريق الطبي من أن القبضة القوية مسموح بها للجانب المصاب
- راقب المجهود اللازم ودقة الحركة.
- في حالة مواجهة صعوبة، حاول تثبيت الزجاجة/ البرطمان باليد المصابة وفتحه باليد السليمة.
- جرّب عددًا من المواد والأشكال المختلفة (مثل أسطح غير مستوية أو أغطية مختلفة الأحجام).

التطبيقات الإكلينيكية وتطبيقات الحياة اليومية

- **التطبيقات الإكلينيكية:**
يُعد اختبارًا وظيفيًا لقوة القبضة، ويفيد في الوقاية من تصلب الأصابع، وفي اختبار حركات العضلات الباسطة والكأبة.
- **تطبيقات الحياة اليومية:**
أداء أنشطة الحياة اليومية مثل فتح زجاجة مياه أو زيت أو دواء، أو برطمان مربى أو قشدة.

التقييم

- **أداء سلس وآمن =** في الوقت المحدد (أقل من 5 ثوانٍ)، وبدون ألم، ومن المحاولة الأولى، وبسلاسة ودقة، وبدون أي خطر للتأذي.
- **المساعدة المادية =** استخدام الوسائل التقويمية أو فتّاحة برطمانات، أو منشقة أو قفاز، أو عندما يكون الطرف السليم هو الذي يدبر الغطاء (بينما يعمل الطرف المصاب على تثبيت البرطمان أو الزجاجة فحسب)، أو استخدام عدة عناصر مما سبق.
- **المساعدة البشرية =** تلقي المساعدة من شخص آخر، في تثبيت الساعد أو الرسغ أو الزجاجة/ البرطمان على سبيل المثال.

الطرف العلوي - فتح زجاجة/قارورة 9

بدون أي مساعدة	أداء سلس وآمن	<ul style="list-style-type: none"> • قادر على فتح زجاجة/قارورة باستخدام الطرف المصاب • بدون مساعدة بشرية • بمساعدة مادية أو بدونها أو استخدام الطرف السليم • بأداء سلس وآمن: في الوقت المحدد (أقل من 5 ثوانٍ)، وبدون ألم، ومن المحاولة الأولى، وبدون أي مخاطرة 	5 إستقلالية تامة
مع مواجهة صعوبات	أداء سلس وآمن	<ul style="list-style-type: none"> • قادر على فتح زجاجة/قارورة باستخدام الطرف المصاب • بدون مساعدة بشرية • بمساعدة مادية أو بدونها أو استخدام الطرف السليم • مع مواجهة صعوبات: أطول من الوقت المحدد (أكثر من 5 ثوانٍ)، أو مع الشعور بالألم أو الحاجة إلى عدد من المحاولات أو وجود درجة من الخطورة، أو كل ما سبق 	4 إستقلالية مع وجود صعوبات
بمساعدة مادية	أداء سلس وآمن	<ul style="list-style-type: none"> • قادر على فتح زجاجة/قارورة باستخدام الطرف المصاب • بدون مساعدة بشرية • باستخدام مساعدة مادية (مثل وسيلة تقويمية أو فتّاحة برطمانات أو منشفة أو قفاز) • أو استخدام الطرف السليم لفتح الغطاء أو الاستعانة بأكثر من عنصر مما سبق • أداء سلس وآمن: في الوقت المحدد (أقل من 5 ثوانٍ)، وبدون ألم، ومن المحاولة الأولى، وبدون أي مخاطرة 	3 بحاجة إلى أدوات مساعدة بدون وجود صعوبات
مع مواجهة صعوبات	أداء سلس وآمن	<ul style="list-style-type: none"> • قادر على فتح زجاجة/قارورة باستخدام الطرف المصاب • بدون مساعدة بشرية • باستخدام مساعدة مادية (مثل وسيلة تقويمية أو فتّاحة برطمانات أو منشفة أو قفاز، إلخ ...) • أو استخدام الطرف السليم للمساعدة في الحركة، أو الاستعانة بأكثر من عنصر مما سبق • مع مواجهة صعوبات: أطول من الوقت المحدد (أكثر من 5 ثوانٍ)، أو مع الشعور بالألم أو الحاجة إلى عدد من المحاولات أو وجود درجة من الخطورة، أو كل ما سبق 	2 بحاجة إلى أدوات مساعدة مع وجود صعوبات
بمساعدة بشرية	المريض نشيط إلى حد ما	<ul style="list-style-type: none"> • على فتح زجاجة/قارورة باستخدام الطرف المصاب • بمساعدة بشرية • بمساعدة مادية أو بدونها أو باستخدام الطرف السليم • بذل قدر من المجهود الفعال في فتح الزجاجة/ البرطمان 	1 بحاجة إلى مساعدة الآخرين
المريض لم يكمل المهمة أو لم يبذل فيها جهدًا على الإطلاق أو كلا الأمرين	<ul style="list-style-type: none"> • غير قادر على فتح زجاجة/قارورة باستخدام الطرف المصاب، بصرف النظر عن المساعدة المقدمة • غير قادر على بذل قدر من المجهود في فتح الزجاجة/ البرطمان، أو كلا الأمرين 	0 اعتماد كلي	

10

الوصول إلى أسفل الظهر والإمساك بالملابس



وصف النشاط

- يحاول المريض بلوغ أسفل ظهره والإمساك بملابسه (مثل بنطال أو تنورة) من الخلف لرفعها بالطرف المصاب.
- **المعدات المطلوبة** = لا توجد معدات مطلوبة. يُرجى ملاحظة أنه يمكن القيام بهذا النشاط في وضعية الجلوس أو الوقوف.

التقييم

- أداء سلس وآمن = في الوقت المحدد (أقل من 5 ثوانٍ)، وبدون ألم، ومن المحاولة الأولى، وبطريقة سلسة؛ أي بدون خطر الوقوع أو التأذي.
- **المساعدة المادية** = استخدام الوسائل التقويمية والتعويضية واستخدام الطرف السليم في الدعم (لتوجيه الطرف المصاب إلى أسفل الظهر) أو أي مما سبق.
- **المساعدة البشرية** = تلقي المساعدة من شخص آخر، في المساعدة في أداء الحركة يدويًا على سبيل المثال.

نقاط الحذر

- تحقق من الفريق الطبي من أن الدوران الداخلي للكتف وتمديده، وثني المرفق والأصابع، كلها حركات مسموح بها في الجانب المصاب.
- تحقق من أداء المريض لعنصري النشاط (بلوغ أسفل الظهر والإمساك بالملابس).
- راقب الجهد اللازم لأداء المهم وتحقق من استخدام الطرف السليم (مقارنةً بالطرف المصاب).

التطبيقات الإكلينيكية وتطبيقات الحياة اليومية

- **التطبيقات الإكلينيكية:** يُعد اختبارًا وظيفيًا لتمديد الكتف والدوران الداخلي للكتف، ويفيد أيضًا في الوقاية من التصلب.
- **تطبيقات الحياة اليومية:** أداء بعض أنشطة الحياة اليومية مثل غسل أسفل الظهر، وحمل أشياء أو طفل على الكتف، وارتداء تنورة أو سروال أو السروال الداخلي أو الاعتناء بالمناطق الخاصة.

الطرف العلوي - الوصول إلى أسفل الظهر والإمساك بالملابس

10

بدون أي مساعدة	أداء سلس وآمن	<ul style="list-style-type: none"> • قادر على قادر على الوصول إلى أسفل الظهر والإمساك بالملابس بالطرف المصاب • بالملابس بالطرف المصاب • بدون مساعدة بشرية • بمساعدة مادية أو بدونها باستخدام الطرف السليم للمساعدة • أداء سلس وآمن: في الوقت المحدد (أقل من 5 ثوانٍ)، وبدون ألم، ومن المحاولة الأولى، وبدون أي مخاطرة 	5 إستقلالية تامة
مع مواجهة صعوبات	أداء سلس وآمن	<ul style="list-style-type: none"> • قادر على قادر على الوصول إلى أسفل الظهر والإمساك بالملابس بالطرف المصاب • بدون مساعدة بشرية • بمساعدة مادية أو بدونها باستخدام الطرف السليم للمساعدة • مع مواجهة صعوبات: أطول من الوقت المحدد (أكثر من 5 ثوانٍ)، أو مع الشعور بالألم أو الحاجة إلى عدد من المحاولات أو وجود درجة من الخطورة، أو كل ما سبق 	4 إستقلالية مع وجود صعوبات
بمساعدة مادية	أداء سلس وآمن	<ul style="list-style-type: none"> • قادر على قادر على الوصول إلى أسفل الظهر والإمساك بالملابس بالطرف المصاب • بدون مساعدة بشرية • باستخدام مساعدة مادية (مثل الوسائل التقويمية أو التعويضية أو عصي التليبس، إلخ ...) أو باستخدام الطرف السليم للمساعدة • أداء سلس وآمن: في الوقت المحدد (أقل من 5 ثوانٍ)، وبدون ألم، ومن المحاولة الأولى، وبدون أي مخاطرة 	3 بحاجة إلى أدوات مساعدة بدون وجود صعوبات
مع مواجهة صعوبات	أداء سلس وآمن	<ul style="list-style-type: none"> • قادر على قادر على الوصول إلى أسفل الظهر والإمساك بالملابس بالطرف المصاب • بدون مساعدة بشرية • باستخدام مساعدة مادية (مثل الوسائل التقويمية أو التعويضية أو عصي التليبس، إلخ ...) أو باستخدام الطرف السليم للمساعدة • مع مواجهة صعوبات: أطول من الوقت المحدد (أكثر من 5 ثوانٍ)، أو مع الشعور بالألم أو الحاجة إلى عدد من المحاولات أو وجود درجة من الخطورة، أو كل ما سبق 	2 بحاجة إلى أدوات مساعدة مع وجود صعوبات
بمساعدة بشرية	المريض نشيط إلى حد ما	<ul style="list-style-type: none"> • قادر على قادر على الوصول إلى أسفل الظهر والإمساك بالملابس بالطرف المصاب • بمساعدة بشرية • بمساعدة مادية أو بدونها أو بدون استخدام الطرف السليم للمساعدة • بذل قدر من المجهود الفعال في بلوغ أسفل الظهر والإمساك بالملابس 	1 بحاجة إلى مساعدة الآخرين
المريض لم يكمل المهمة أو لم يبذل فيها جهداً على الإطلاق أو كلا الأمرين	<ul style="list-style-type: none"> • غير قادر على الوصول إلى أسفل الظهر والإمساك بالملابس بالملابس بالطرف المصاب بشكل كلي، بصرف النظر عن المساعدة المقدمة. • غير قادر على بذل قدر من المجهود اللازم لبلوغ أسفل الظهر والإمساك بالملابس، أو كلا الأمرين 	0 اعتماد كلي	

11

ملامسة الوجه والرقبة



وصف النشاط

- بلوغ المريض وجهه ورقبه ولمسهما بالطرف ذي الإصابة الأخطر.
- **المعدات المطلوبة =** لا توجد معدات مطلوبة. يُرجى ملاحظة أنه يمكن القيام بهذا النشاط في وضعية الجلوس أو الوقوف.



التقييم

- أداء سلس وآمن = في الوقت المحدد (أقل من 5 ثوانٍ)، وبدون ألم، ومن المحاولة الأولى، وبطريقة سلسة؛ بدون خطر الوقوع أو التأذي.
- **المساعدة المادية =** استخدام الوسائل التقييمية والتعويضية واستخدام الطرف السليم في الدعم (لتوجيه الطرف المصاب إلى الوجه والرقبة) أو أي مما سبق.
- **المساعدة البشرية =** تلقي المساعدة من شخص آخر، في تثبيت المرفق على سبيل المثال أو توجيه الحركة يدويًا.



نقاط الحذر

- تحقق من الفريق الطبي من أن ثني المرفق مسموح به للجانب المصاب.
- تأكد من أداء المريض لكلا عنصري النشاط (لمس الوجه والرقبة) وأن الشخص يصل إلى جميع مساحة سطح الرقبة والوجه.
- راقب الجهد اللازم لأداء المهم وتحقق من استخدام الطرف السليم (مقارنةً بالطرف المصاب).

التطبيقات الإكلينيكية
وتطبيقات الحياة اليومية

- **التطبيقات الإكلينيكية:**
يُعد اختبارًا وظيفيًا لثني المرفق، وحركة العضلات الباسطة والكأبة، ويفيد أيضًا في الوقاية من التصلب.
- **تطبيقات الحياة اليومية:**
أداء بعض أنشطة الحياة اليومية مثل غسل الوجه والرقبة وغسل الأسنان بالفرشاة، وكذلك تناول الطعام والشراب.

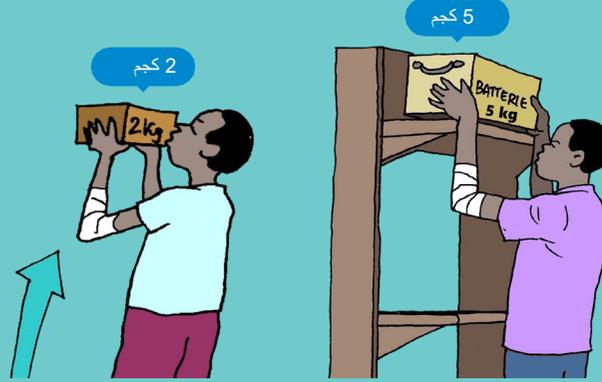


الطرف العلوي - ملامسة الوجه والرقبة

11

بدون أي مساعدة	أداء سلس وآمن	<ul style="list-style-type: none"> • قادر على ملامسة الوجه والرقبة بالطرف المصاب • بدون مساعدة بشرية • بمساعدة مادية أو بدونها باستخدام الطرف السليم للمساعدة • أداء سلس وآمن: في الوقت المحدد (أقل من 5 ثوانٍ)، وبدون ألم، ومن المحاولة الأولى، وبدون أي مخاطرة 	5	استقلالية تامة
مع مواجهة صعوبات	أداء سلس وآمن	<ul style="list-style-type: none"> • قادر على ملامسة الوجه والرقبة بالطرف المصاب • بدون مساعدة بشرية • بمساعدة مادية أو بدونها باستخدام الطرف السليم للمساعدة • مع مواجهة صعوبات: أطول من الوقت المحدد (أكثر من 5 ثوانٍ)، أو مع الشعور بالألم أو الحاجة إلى عدد من المحاولات أو وجود درجة من الخطورة، أو كل ما سبق 	4	استقلالية مع وجود صعوبات
بمساعدة مادية	أداء سلس وآمن	<ul style="list-style-type: none"> • قادر على ملامسة الوجه والرقبة بالطرف المصاب • بدون مساعدة بشرية • باستخدام مساعدة مادية (مثل الوسائل التقييمية أو التعويضية، إلخ ...) أو باستخدام الطرف السليم للمساعدة • أداء سلس وآمن: في الوقت المحدد (أقل من 5 ثوانٍ)، وبدون ألم، ومن المحاولة الأولى، وبدون أي مخاطرة 	3	بحاجة إلى أدوات مساعدة بدون وجود صعوبات
مع مواجهة صعوبات	أداء سلس وآمن	<ul style="list-style-type: none"> • قادر على ملامسة الوجه والرقبة بالطرف المصاب • بدون مساعدة بشرية • باستخدام مساعدة مادية (مثل الوسائل التقييمية أو التعويضية، إلخ ...) أو باستخدام الطرف السليم للمساعدة • مع مواجهة صعوبات: أطول من الوقت المحدد (أكثر من 5 ثوانٍ)، أو مع الشعور بالألم أو الحاجة إلى عدد من المحاولات أو وجود درجة من الخطورة، أو كل ما سبق 	2	بحاجة إلى أدوات مساعدة مع وجود صعوبات
بمساعدة بشرية	المريض نشيط إلى حد ما	<ul style="list-style-type: none"> • قادر على ملامسة الوجه والرقبة بالطرف المصاب • بمساعدة بشرية • بمساعدة مادية أو بدونها باستخدام الطرف السليم • بذل قدر من المجهود في بلوغ الوجه والرقبة ولمسهما 	1	بحاجة إلى مساعدة الآخرين
المريض لم يكمل المهمة أو لم يبذل فيها جهدًا على الإطلاق أو كلا الأمرين	المريض نشيط إلى حد ما	<ul style="list-style-type: none"> • غير قادر على ملامسة الوجه والرقبة بالطرف المصاب بشكل كامل بصرف النظر عن المساعدة المقدمة • غير قادر على بذل قدر من المجهود اللازم لبلوغ الوجه والرقبة، أو كلا الأمرين 	0	اعتماد كلي

12 رفع وحمل 5 كغم أعلى مستوى الكتف



وصف النشاط

- خذ جسمًا يزن 5 كجم من مستوى تحت الخصر وارفعه فوق مستوى الكتف، باستخدام اليدين والذراعين.
- **المعدات المطلوبة =** جسم يزن 5 كجم (إذا كان عمر المريض يتراوح بين 5 - 18 عام، يجب استخدام جسم يزن 2 كجم فقط). يُرجى ملاحظة أنه يمكن القيام بهذا النشاط في وضعية الجلوس أو الوقوف.

التقييم

- **أداء سلس وآمن =** في الوقت المحدد (أقل من 10 ثوانٍ)، وبدون ألم، ومن المحاولة الأولى، وبطريقة سلسة، وبدون خطر الوقوع أو التأذي.
- **المساعدة المادية =** استخدام الوسائل التقويمية أو التعويضية أو إذا كان الطرف السليم يحمل أكثر من نصف الوزن أو كل ما سبق.
- **المساعدة البشرية =** تلقي المساعدة من شخص آخر، في تثبيت الكتف/ المرفق يدويًا على سبيل المثال، أو تخفيف الوزن عن المريض من خلال حمل الجسم معه.

نقاط الحذر

- تحقق من الفريق الطبي مما إذا كانت الحركة النشطة بوزن 5 كجم/ 2 كجم، وثني الكتف بزوايا أكبر من 90° من الحركات المسموح بها للطرف المصاب.
- جرب النشاط بدون الوزن أولاً
- راقب الجهد اللازم لأداء المهمة وتحقق من استخدام الطرف السليم (مقارنةً بالطرف المصاب).
- جرب عددًا من المواد والأشكال المختلفة (مثل أسطح غير مستوية أو أجسام مربعة أو مدمجة).
- يُرجى ملاحظة أن هذه المهمة لا تتضمن حمل الأجسام على الكتف ولا على الرأس.

التطبيقات الإكلينيكية وتطبيقات الحياة اليومية

- **التطبيقات الإكلينيكية:**
يُعد اختبارًا وظيفيًا لقوة الطرف العلوي في المجل، واختبار ثني الكتف على وجه التحديد، وهو يفيد أيضًا في منع التصلب.
- **تطبيقات الحياة اليومية:**
أداء بعض أنشطة الحياة اليومية مثل حمل البقالة (لوضعها على الرف مثلًا) أو حمل البضائع أو طفل أو حمل مواد البناء.

الطرف العلوي - رفع وحمل 5 كغم أعلى مستوى الكتف

12

بدون أي مساعدة	أداء سلس وآمن	<ul style="list-style-type: none"> • قادر على رفع وحمل 5 كغم أعلى مستوى الكتف الطرف المصاب • بدون مساعدة بشرية • بدون مساعدة مادية أو استخدام الطرف السليم لأداء أكثر من نصف المهمة • أداء سلس وآمن: في الوقت المحدد (أقل من 5 ثوانٍ)، وبدون ألم، ومن المحاولة الأولى، وبدون أي مخاطرة 	5 إستقلالية تامة
مع مواجهة صعوبات	أداء سلس وآمن	<ul style="list-style-type: none"> • قادر على رفع وحمل 5 كغم أعلى مستوى الكتف الطرف المصاب • بدون مساعدة بشرية • بدون مساعدة مادية أو استخدام الطرف السليم لأداء أكثر من نصف المهمة • مع مواجهة صعوبات: أطول من الوقت المحدد (أكثر من 5 ثوانٍ)، أو مع الشعور بالألم أو الحاجة إلى عدد من المحاولات أو وجود درجة من الخطورة، أو كل ما سبق 	4 إستقلالية مع وجود صعوبات
بمساعدة مادية	أداء سلس وآمن	<ul style="list-style-type: none"> • قادر على رفع وحمل 5 كغم أعلى مستوى الكتف الطرف المصاب • بدون مساعدة بشرية • باستخدام مساعدة مادية (مثل الوسائل التقويمية أو التعويضية، إلخ ...) أو استخدام الطرف السليم لأداء أكثر من نصف المهمة • أداء سلس وآمن: في الوقت المحدد (أقل من 5 ثوانٍ)، وبدون ألم، ومن المحاولة الأولى، وبدون أي مخاطرة 	3 بحاجة إلى أدوات مساعدة بدون وجود صعوبات
مع مواجهة صعوبات	المريض نشيط إلى حد ما	<ul style="list-style-type: none"> • قادر على رفع وحمل 5 كغم أعلى مستوى الكتف الطرف المصاب • بدون مساعدة بشرية • باستخدام مساعدة مادية (مثل الوسائل التقويمية أو التعويضية، إلخ ...) أو استخدام الطرف السليم لأداء أكثر من نصف المهمة • مع مواجهة صعوبات: أطول من الوقت المحدد (أكثر من 5 ثوانٍ)، أو مع الشعور بالألم أو الحاجة إلى عدد من المحاولات أو وجود درجة من الخطورة، أو كل ما سبق 	2 بحاجة إلى أدوات مساعدة مع وجود صعوبات
بمساعدة بشرية	المريض نشيط إلى حد ما	<ul style="list-style-type: none"> • قادر على رفع وحمل 5 كغم أعلى مستوى الكتف الطرف المصاب • بمساعدة شخص آخر • بمساعدة مادية أو بدونها أو باستخدام الطرف السليم • توفير قدر من المجهود الفعال في الرفع 	1 بحاجة إلى مساعدة الاخرين
المريض لم يكمل المهمة أو لم يبذل فيها جهدًا على الإطلاق أو كلا الأمرين	<ul style="list-style-type: none"> • غير قادر على رفع وحمل 5 كغم أعلى مستوى الكتف، بصرف النظر عن المساعدة المقدمة. • أو غير قادر على بذل قدر من المجهود اللازم رفع 5 كجم فوق مستوى الكتف، أو كلا الأمرين 	0 اعتماد كلي	

فيما يلي قائمة بالأدوات القليلة اللازمة لإجراء قياس استقلالية النشاط لمرضى الصدمات على مرضاك. سنذكر الحد الأدنى من المتطلبات مع توفير أمثلة من سياقات مختلفة.

المشي أو التحرك (مسافة 14 مترًا):

في الوضع المثالي، استخدم مكانًا يستطيع المريض أن يمشي فيه لمسافة 14 مترًا في خط مستقيم (بدون الحاجة إلى الانعطاف).

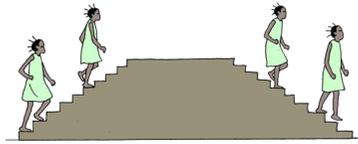
ضع 4 علامات مميزة: عند البداية، وعند مسافة 2 متر، وعند مسافة 12 مترًا، وعند مسافة 14 مترًا، كما هو موضح في الرسم.



تسلق 10 من درج السلم صعودًا ونزولًا:

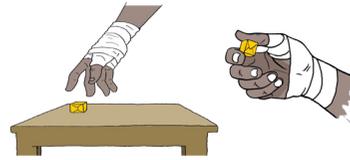
الدرج أو سلالم إعادة التأهيل هما الخياران الأسهل إن توفرا. لكن في عنبر المرضى النزلاء، يمكن الاستعاضة عن ذلك بـدكة خشبية يمكن للمريض تسلقها هبوطًا ونزولًا بأمان أو بسلم قابل للطي.

ينبغي أن يكون ارتفاع الدرجة الواحدة 16 سم على الأقل. وينبغي مراعاة عناصر السلامة فيما يتعلق بعرض الدرجة الواحدة وطولها وكذلك المنصة حيث سيسند المريض (في حالة سلالم إعادة التأهيل).



الإمساك بشيء صغير والتحكم فيه:

يمكن استخدام أي جسم صغير الحجم ويزن أقل من 50 جرامًا، لكن ينبغي الانتباه لجوانب الأمان وكذلك سهولة الإمساك بالشئ.



فتح زجاجة أو برطمان:

يمكن استخدام أي برطمان أو أي زجاجة، لكن ينبغي مراعاة أن قوة القبضة تُقيّم من خلال هذا النشاط. ولهذا ينبغي أن يكون من الممكن القبض على الغطاء باليد.



رفع 2 كجم أو 5 كجم وحملها فوق مستوى الكتف:

يمكن استخدام أي جسم يزن 5 كجم أو 2 كجم (حقيبة مملوءة بالرمل والحجارة، وعاء بسعة 5 لتر أو 2 لتر، إلخ...)، مع مراعاة جوانب السلامة وسهولة الإمساك بالجسم.





HI / BERANGERE GOHY, CAR ©

اختصاصية علاج طبيعي تستخدم بطاقات الجيب من قياس استقلالية النشاط لمراجعي الصدمات لتقييم مستوى استقلالية مريضة بعد إجرائها لعملية جراحية في مستشفى «سيكا» في بانغي، عاصمة جمهورية أفريقيا الوسطى، وهي مستشفى تابعة لمنظمة أطباء بلا حدود.

ستُجمَع جميع المصادر للإرشادات مثل بطاقات الجيب والملصقات على منصة مفتوحة للجميع، وسيجري تحديثها بالمواد الجديدة بانتظام. فترقبوا!

<https://rise.articulate.com/share/WdHK1HzyFby57UUzsxQxU4Qx-47E9cq5z#/>



إذا كانت لديكم أية أسئلة أو تعليقات، فيمكنكم إرسالها عبر البريد الإلكتروني على العنوان التالي:

b.gohy@hi.org

لم يكن هذا الدليل الإرشادي ليصبح ممكنًا بدون تمويل منظمة البحوث الصحية خلال لأزمات الإنسانية «R2HC» وتعاون معهد كارولنسكا، ومنظمة أطباء بلا حدود، ومنظمة «هانديكاب إنترناشونال»؛ ولا بدون التعليقات القيمة التي تلقيناها من فرق العلاج الطبيعي التابعة لمنظمتي أطباء بلا حدود، وهانديكاب إنترناشونال في غزة وبورندي وهايتي والكاميرون وجمهورية أفريقيا الوسطى؛ ولا بدون المراجعات التي تلقيناها من كل من: جولي فان هولس، وإريك ريتس، وبولين فالبيو، وفيرجين دوكلوس؛ ولا بدون تصميمات الجرافيك التي نفذتها كل من: وصال هدلي وفرانثيسكاوارن وألكسندرا دوناي فانهوت وكار لا دي أوليفيرا.

شكرًا لكم جميعًا!

الحقوق والتراخيص



ترخيص المشاع الإبداعي

هذا العمل متاح وفقاً لرخصة المشاع الإبداعي الدولية للأعمال غير التجارية غير المشتقة (CC BY-NC-ND 4.0). وفقاً لرخصة المشاع الإبداعي الدولية للأعمال غير التجارية غير المشتقة، يجوز لك الحق في نسخ هذا العمل وتوزيعه وإرساله لأغراض غير تجارية فحسب، وفقاً للشروط التالية: الإسماع: يُرجى الإشارة إلى هذا العمل على النحو التالي: (جروهي بي، قياس استقلالية النشاط لمرضى الصدمات-بطاقات الجيب. الترخيص: رخصة المشاع الإبداعي الدولية للأعمال غير التجارية غير المشتقة (CC BY-NC-ND 4.0)).

غير التجارية: لا يجوز استخدام هذا العمل لأغراض تجارية
الأعمال غير المشتقة: لا يجوز تعديل هذا العمل أو تغييره أو البناء عليه.

الرسوم التوضيحية:
ديديه كاساي

تصميم الجرافيك:
فرانشيسكا وارين
كارلا دي أوليفيرا
ألكسندرا دوناي-فانهوت