

قياس إستقلالية النشاط - للإصابة الجسدية (AIM-T)

بطاقات الجيب



© MSF / JEANTY JUNIOR AUGUSTIN, HAÏTI, TABARRE



Karolinska
Institutet



Research for health
in humanitarian crises

elrha

NIHR

National Institute
for Health Research



الحقوق والتراخيص



ترخيص المشاع الإبداعي

هذا العمل متاح وفقاً لرخصة المشاع الإبداعي الدولية لأعمال غير التجارية غير المشتقة (CC BY-NC-ND 4.0). وفقاً لرخصة المشاع الإبداعي الدولية لأعمال غير التجارية غير المشتقة، يجوز لك الحق في نسخ هذا العمل وتوزيعه وإرساله، لأغراض غير تجارية فحسب، وفقاً للشروط التالية:

الإستناد: يُرجى الإشارة إلى هذا العمل على النحو التالي: (جروهي بي، قياس إستقلالية النشاط للإصابة الجسدية – بطاقات الجيب. الترخيص: رخصة المشاع الإبداعي الدولية لأعمال 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.

قياس إستقلالية النشاط - للإصابة الجسدية

12 نشاطاً

الجزع

1. التقلب على جانب واحد



2. إنهض وابق جالسا لمدة 10 ثوان



3. الوقوف والبقاء كذلك لمدة 10 ثوانٍ



4. المشي/التحرك لمسافة 14 متراً



5. توقيت المشي/التحرك لمسافة 10 أمتار



6. صعود ونزول 10 درجات



7. الجلوس على الركبتين ثم الوقوف



الطرف العلوي

8. إلتقاط شيء صغير والقيام بتحريكه



9. فتح زجاجة/قارورة



10. الوصول إلى أسفل الظهر والإمساك بالملابس



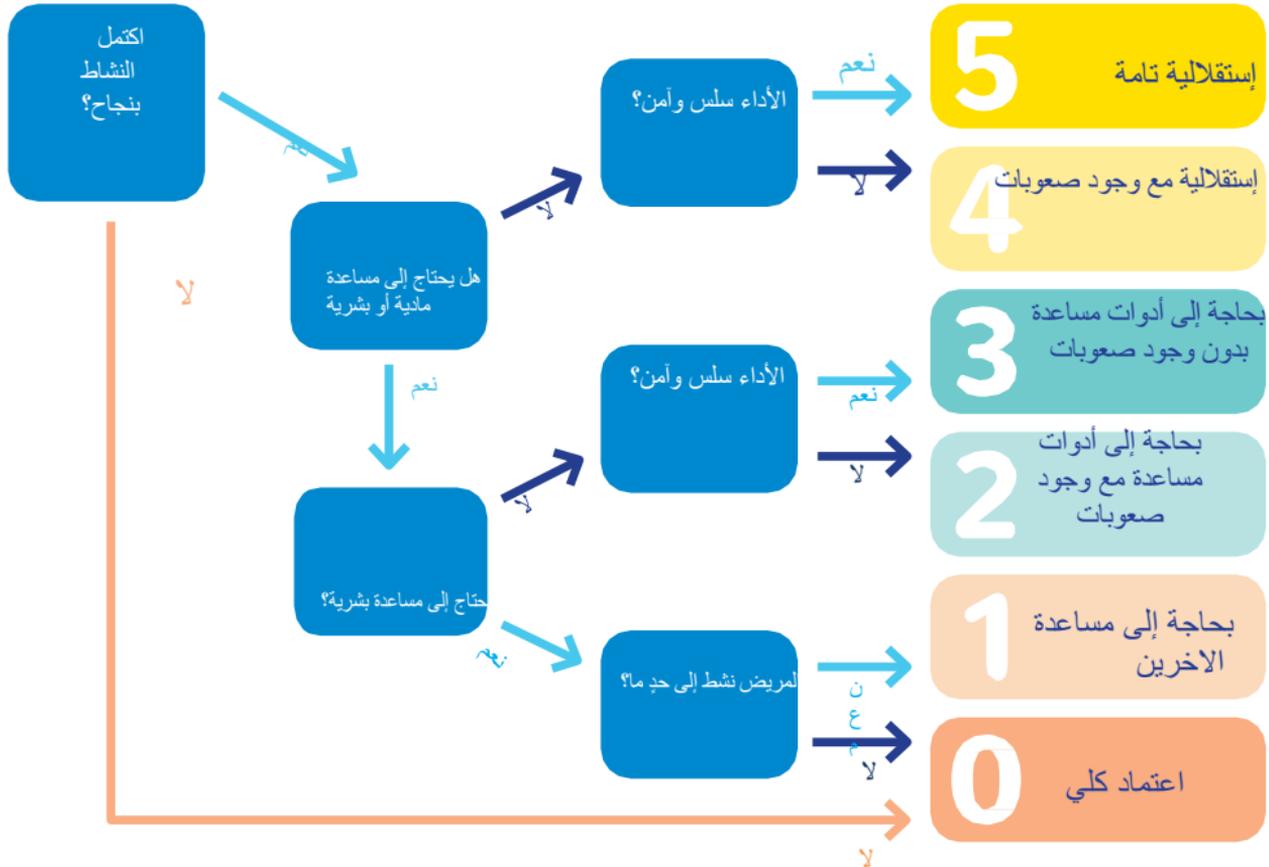
11. ملامسة الوجه والرقبة



12. رفع وحمل 5 كغم أعلى مستوى الكتف



SCORING FLOWCHART



الجدع



الجذع

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



1 النقلب على جانب واحد



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.



التقييم

- أداء سلس وآمن = في الوقت المحدد (أقل من 5 ثوانٍ)، وبدون ألم، ومن المحاولة الأولى، وبطريقة سلسة؛ أي بدون خطر الوقوع أو التأذي..
- الحاجة إلى مساعدة مادية = استخدام حواجز السرير أو سلم السرير أو غير ذلك من قطع الأثاث، أو أي من الأجهزة المساعدة.
- الحاجة إلى مساعدة بشرية = تلقي المساعدة من شخص آخر، في البداية على سبيل المثال، أو على مدار التقلب على جانب واحد بأكمله، أو لحمل طرف واحد.



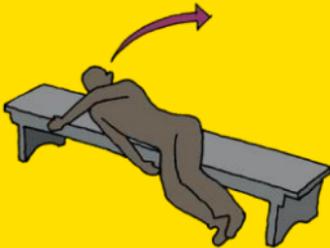
نقاط الحذر

- تحقق من الفريق الطبي من أنّ الاستلقاء على الجانب مسموح به لجانب واحد على الأقل.
- تأكد من أنّ 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).

2

إنهض و ابق جالسا لمدة 10 ثوان

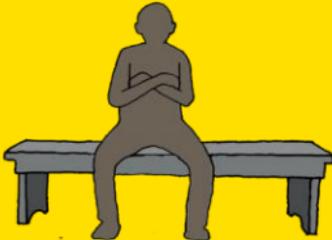
1



2



3



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.



التقييم

- أداء سلس وآمن = في الوقت المحدد (أقل من 5 ثوانٍ للقعود)، وبدون ألم، ومن المحاولة الأولى، وبطريقة سلسة، بدون خطر الوقوع أو التأذي.
- الحاجة إلى مساعدة مادية = 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.
- الحاجة إلى مساعدة بشرية = 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 أنّ الجلوس على الحافة مسموح به أو مما إذا كان من اللازم اتخاذ أية احتياطات.
- تأكد من قيام المريض بكلا عنصرَي 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.

الطرف السفلي



الطرف السفلي

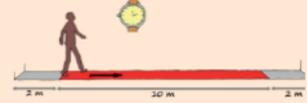
3. الوقوف والبقاء كذلك لمدة 10 ثوانٍ



4. المشي/التحرك لمسافة 14 مترًا



5. توقيت المشي/التحرك لمسافة 10 أمتار



6. صعود ونزول 10 درجات



7. الجلوس على الركبتين ثم الوقوف



مثال على النشاط في الحياة اليومية



3

الوقوف والبقاء كذلك لمدة 10 ثوانٍ

10 ثوانٍ.



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.



التقييم

- أداء سلس وآمن = في الوقت المحدد (أقل من 5 ثوانٍ للوقوف)، وبدون ألم، ومن المحاولة الأولى، وبطريقة سلسلة، وبدون خطر الوقوع أو التآذي.
- الحاجة إلى مساعدة مادية = 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).
- الحاجة إلى مساعدة بشرية = تلقي المساعدة من شخص آخر، في البداية على سبيل المثال، أو على مدار مهمة الوقوف أو الاستمرار في الوقوف بأكملها.

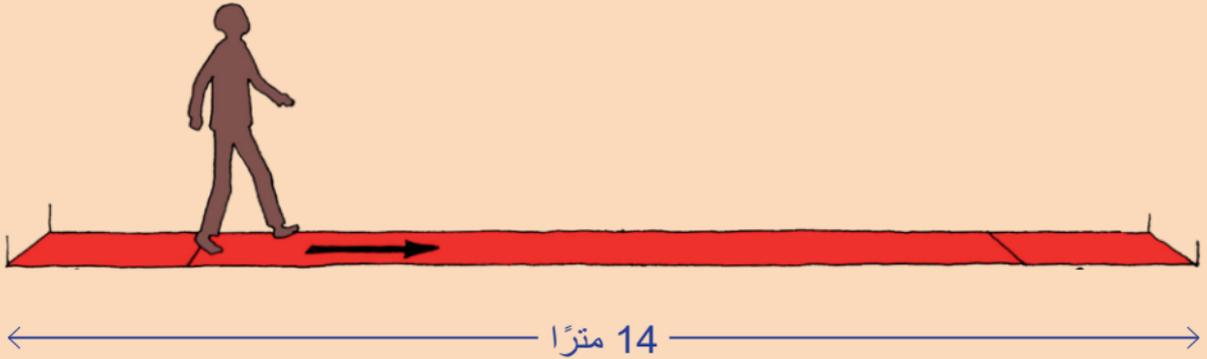


نقاط الحذر

- تحقق من الفريق الطبي من أنّ وضعية الوقوف مسموح بها وكذلك حمل الأوزان لجانب واحد على الأقل.
- تأكد من قيام المريض بكلا 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.

4

المشي/التحرك لمسافة 14 مترًا



وصف النشاط

- المشي أو التحرك لمسافة 14 مترًا.
- يقيّم هذا النشاط في الوقت نفسه الذي يقيّم فيه النشاط رقم 5: توقيت المشي/التحرك لمسافة 10 أمتار يستغرقها ذلك.



التقييم



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

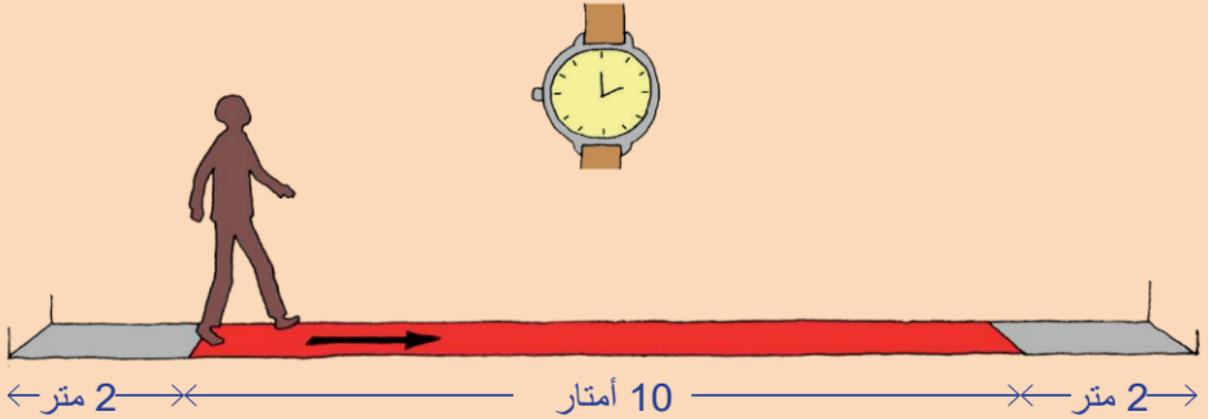


نقاط الحذر

- تحقق من الفريق الطبي من أن 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.

5

تحرك لمسافة 10 أمتار (محسوبيًا بالزمن)



وصف النشاط



- مراقبة محسوبة زمنياً للمريض في أثناء المشي أو التحرك لمسافة 10 أمتار بوتيرة مريحة وأمنة (لا ينبغي تشجيع المريض على التحرك بسرعة قدر الإمكان).
- يُقِيم هذا النشاط في الوقت نفسه الذي يُقِيم فيه النشاط رقم 4: التحرك لمسافة 14 متراً، مع توقيت مسافة الـ 10 أمتار التي تقع في المنتصف.



التقييم

- أداء سلس وآمن = بدون ألم وبسلاسة (مشية سلسلة وبدون عرج ملحوظ)، وبدون خطر الوقوع أو التأذي.
- الحاجة إلى مساعدة مادية = استخدام العكازات، أو الكرسي المتحرك، أو عصا المشي، أو إطار المشي، أو الوسيلة التقيوية، أو التعويضية.
- الحاجة إلى مساعدة بشرية = 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.

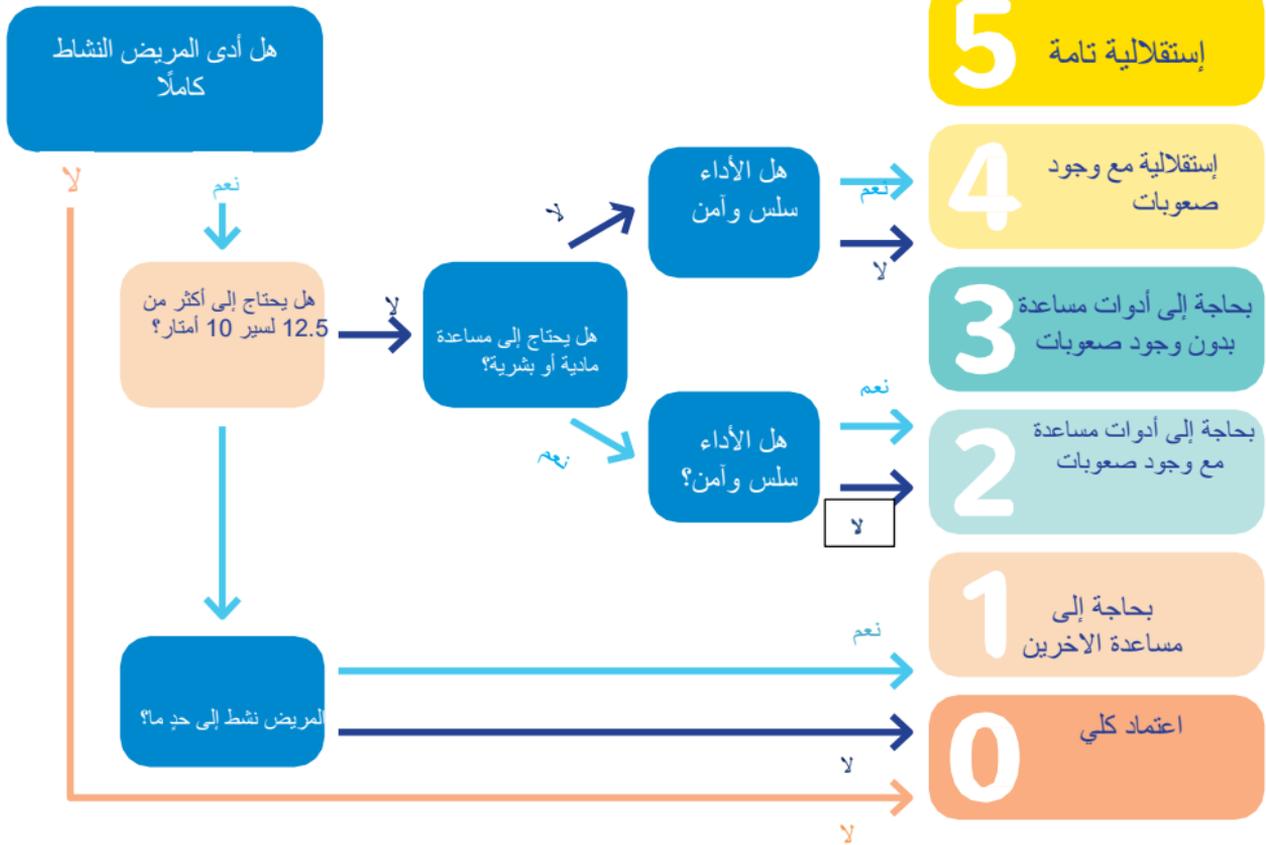


نقاط الحذر

- تحقق من الفريق الطبي من أنّ وضعيّة الوقوف مسموح بها وكذلك حمل الأوزان لجانب واحد على الأقل.
- يُستخدَم نظام تقييم خاص لهذا النشاط، حيث الحد الزمني 12.5 ثانية محدّدًا رئيسيًا.
- راقب استخدام الأداة المساعدة ونمط المشي (وجود تغييرات في نمط المشي).
- احرص على أن تكون قريبًا من المريض على الدوام لضمان سلامته.

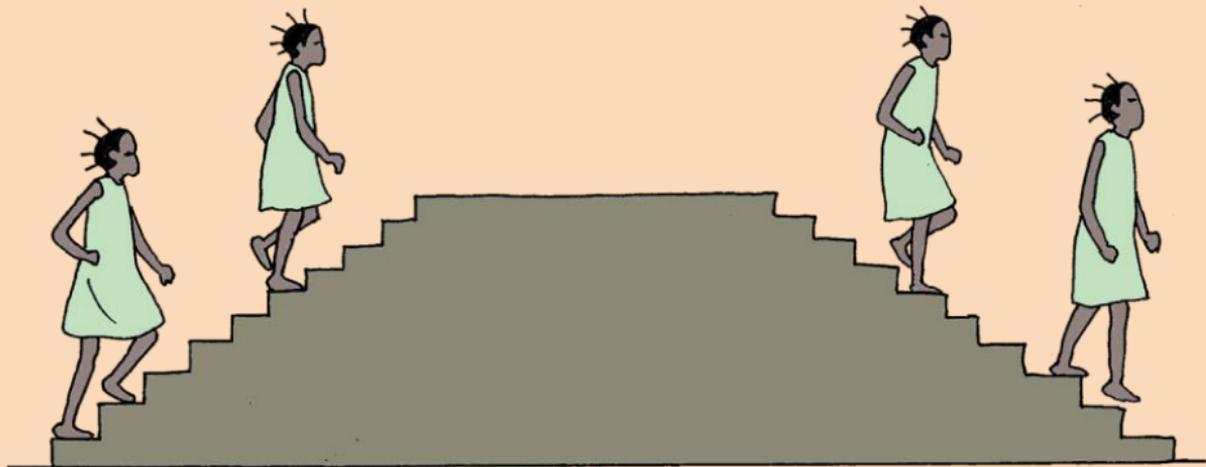


توقيت المشي لمسافة 10 أمتار: نظام تقييم معدّل



6

صعود ونزول 10 درجاتًا



وصف النشاط

- صعود ونزول 10 درجاتًا.



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.
- الحاجة إلى مساعدة مادية = استخدام العكازات أو الدرايزين أو عصا المشي أو الوسيلة التقييمية أو التعويضية.
- الحاجة إلى مساعدة بشرية = تلقي المساعدة من شخص آخر، في الحفاظ على التوازن على سبيل المثال.

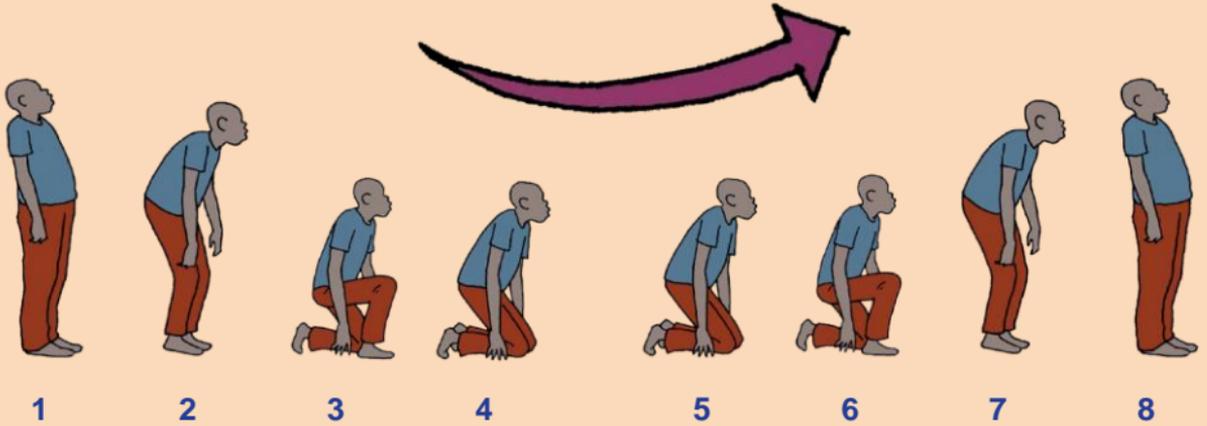


نقاط الحذر

- تحقق من الفريق الطبي مما إذا كان حمل الأوزان مسموح به، ومن أن ثني الركبة والفخذ من الحركات المسموح بها أيضًا.
- ينبغي ملاحظة ما إذا كان الشخص يجد درجة أكبر من الصعوبة في أحد الطريقتين (الصعود أو النزول) ووضع التقييم بناءً على الطريق الأكثر صعوبة.
- لاحظ نمط المشية (وجود تغييرات في نمط المشية أو استخدام نمط بسيط بديل).

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.



التقييم

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



نقاط الحذر

- 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.
- 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.

الطرف العلوي



الطرف العلوي

8. إتقاط شيء صغير والقيام بتحريكه.

مثال على النشاط في الحياة اليومية



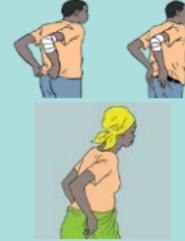
9. فتح زجاجة/قارورة.

مثال على النشاط في الحياة اليومية



10. الوصول إلى أسفل الظهر والإمساك بالملابس.

مثال على النشاط في الحياة اليومية



11. ملاسة الوجه والرقبة.

مثال على النشاط في الحياة اليومية



12. رفع وحمل 5 كغم أعلى مستوى الكتف.

مثال على النشاط في الحياة اليومية





وصف النشاط



- إمساك شيء صغير موضوع على سطح مستوي والتحكم فيه.

في التصنيف الدولي لتأدية الوظائف والعجز والصحة، تعرف منظمة الصحة العالمية نشاط «التحكم» على أنه استخدام الأصابع واليدين للتحكم في شيء أو توجيهه، مثل وضع العملات المعدنية أو غيرها من الأشياء الصغيرة في مكان مختلف (تعريف التصنيف الدولي لتأدية الوظائف والعجز والصحة).

التقييم



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

نقاط الحذر



- تحقق من الفريق الطبي من أنّ الإمساك النشط مسترخ به للجانب المصاب.
- راقب المجهود اللازم ودقة الحركة.
- جرّب عددًا من المواد والأشكال المختلفة (مثل استخدام أسطح غير مستوية أو أجسام مربعة).

9

فتح زجاجة/قارورة



وصف النشاط

- تدوير غطاء زجاجة أو برطمان لفتحه، على أن تكون اليد ذات الإصابة الأشد هي التي تمسك بالغطاء وتديره لفتحه.



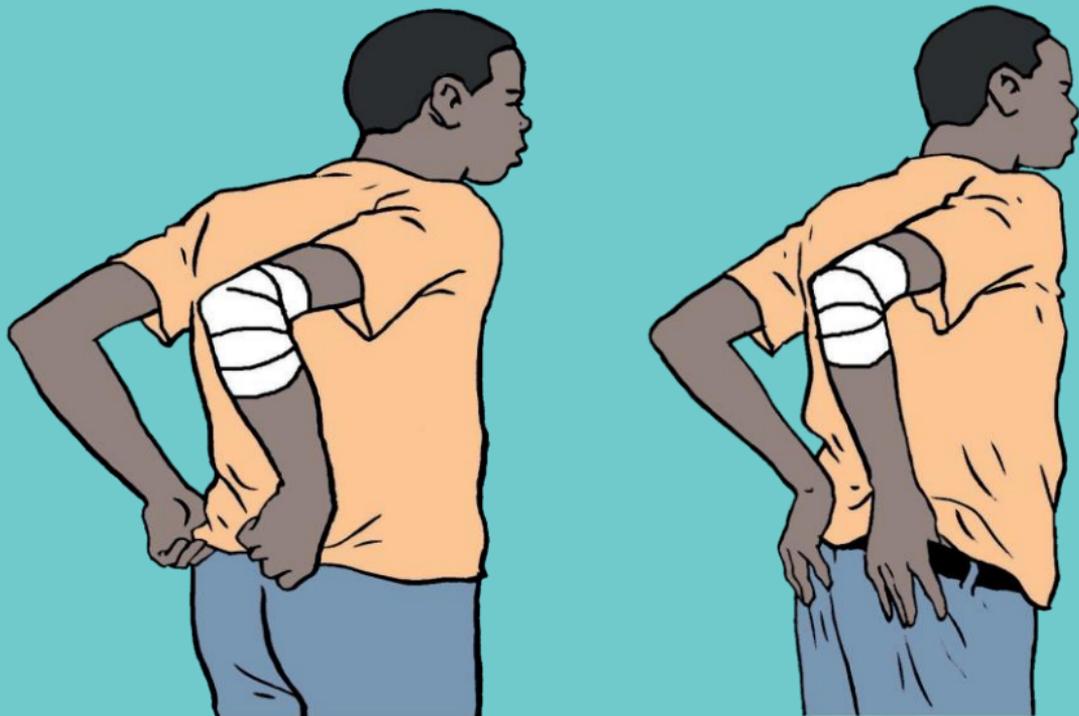
التقييم

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

نقاط الحذر

- تحقق من الفريق الطبي من أنّ القبضة القوية مسموح بها للجانب المصاب
- راقب المجهود اللازم ودقة الحركة.
- جرّب عددًا من المواد والأشكال المختلفة (مثل أسطح غير مستوية أو أغطية مختلفة الأحجام).





وصف النشاط



- الوصول إلى أسفل الظهر والإمساك بملابسه (مثل بنطال أو تنورة) من الخلف لرفعها بالطرف المصاب.

نقاط الحذر



- تحقق من الفريق الطبي من أنَّ 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).
- يمكن أداء النشاط في أثناء الجلوس أو الوقوف.
- راقب الجهد اللازم لأداء المهم وتحقق من استخدام الطرف السليم (مقارنةً بالطرف المصاب).

التقييم



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



وصف النشاط



- بلوغ المريض وجهه ورقبه ولمسهما بالطرف ذي الإصابة الأخطر.

التقييم



أداء سلس وآمن = في الوقت المحدد (أقل من 5 ثوانٍ)، وبدون ألم، ومن المحاولة الأولى، وبطريقة سلسلة؛ بدون خطر الوقوع أو التأذي.

الحاجة إلى مساعدة مادية = استخدام الوسائل التقييمية والتعويضية واستخدام الطرف السليم في الدعم (لتوجيه الطرف المصاب إلى الوجه والرقبة) أو أي مما سبق.

الحاجة إلى مساعدة بشرية = 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 (ملامسة الوجه والرقبة) وأنَّ الشخص يصل إلى جميع مساحة سطح الرقبة والوجه.

• راقب الجهد اللازم لأداء المهم وتحقق من استخدام الطرف السليم (مقارنةً بالطرف المصاب).

2 كجم



5 كجم



وصف النشاط



- أخذ جسم يزن 5 كيلوجرامات من مستوى تحت الخصر ورافعه فوق مستوى الكتف، باستخدام اليدين والذراعين. يُستخدم جسم يزن 2 كيلوجرام إذا كان المريض طفلاً.

نقاط الحذر



- تحقق من الفريق الطبي مما إذا كانت الحركة النشاط يزن 5 كجم/ 2 كجم، وتثي الكتف بزواوية أكبر من 90° من الحركات المسموح بها للطرف المصاب.
- يمكن أداء هذا النشاط في أثناء الجلوس أو الوقوف.
- راقب الجهد اللازم لأداء المهم وتحقق من استخدام الطرف السليم (مقارنةً بالطرف المصاب).
- جرّب عددًا من المواد والأشكال المختلفة (مثل أسطح غير مستوية أو أجسام مربعة أو مدمجة).

التقييم



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