

ADC

Adult Developmental Co-ordination Disorders/Dyspraxia Checklist

שאלון לאיתור הפרעה התפתחותית בקואורדינציה במבוגרים
 (Kirby, Edwards, Sugden, & Rosenblum, 2010)

A. כילד, האם:				
תמיד	לעיתים קרובות	לפעמים	אף פעם	
				1 היו לך קשיים במשימות טיפוח עצמי, כמו קשירת שרוכים, כפתור כפתורים, רכיסת רוכסן?
				2 היו לך קשיים לאכול בלי להתלכלך?
				3 היו לך קשיים ללמוד לרכב על אופניים בהשוואה לבני גילך?
				4 היו לך קשיים לשחק במשחקים קבוצתיים כמו כדורגל, כדור עף, תפיסת כדורים וזריקתם באופן מדויק?
				5 היו לך קשיים לכתוב באופן מסודר (כך שאחרים יוכלו לקרוא את כתב ידך)?
				6 היו לך קשיים לכתוב במהירות התואמת לזו של בני גילך?
				7 נתקלת באנשים או בחפצים, ומעדת/נפלת יותר מאחרים?
				8 היו לך קשיים לנגן בכלי נגינה (לדוגמא- כינור, חלילית)?
				9 היו לך קשיים לארגן את חדרך / למצוא בו חפצים/דברים?
				10 האם אחרים העירו לך על חוסר הקואורדינציה שלך ו/או כינאו אתך מסורבל?

תפקודך כיום: סמן/י בבקשה את האפשרות המתאימה, ותאר/י בדף המצורף				
B. האם כיום יש לך קשיים ב:				
תמיד	לעיתים קרובות	לפעמים	אף פעם	
				1 פעולות של טיפול עצמי, כמו גילוח או איפור?
				2 אכילה בסכין ומזלג/ כף?
				3 תחביבים שמצריכים קואורדינציה טובה?
				4 כתיבה מסודרת, כאשר יש צורך לכתוב במהירות?
				5 כתיבה במהירות כפי בני גילך?
				6 קריאת כתב ידך?
				7 העתקה ללא טעויות?
				8 מציאת חפצים בחדר/ ארגון החדר שלך?
				9 התמצאות במבנים או במקומות חדשים?
				10 האם אחרים מכנים אותך מבולגן?

C. סמן בבקשה את האפשרות המתאימה ביחס לכל אחד מהפריטים שלהלן ופרט בדף נלווה על פי רצונך

	אף פעם	לפעמים	לעיתים קרובות	תמיד	
1					האם את/ה מתקשה לשבת באופן זקוף, או נראה/ית חסרת/ת מנוחה?
2					האם את/ה מאבד/ת או שוכח/ת חפצים שבבעלותך?
3					האם היית ואמר שאת/ה נתקל/ת בחפצים, שופך/ת, או שובר/ת אותם?
4					האם את/ה איטית יותר מאחרים בקימה בבוקר וביציאה לעבודה / ללימודים?
5					האם לקח לך יותר זמן מלאחרים ללמוד נהיגה? (אם אינך נוהג/ת, נא ציין/י זאת בדף המצורף ותאר/י מדוע בחרת לא לנהוג)
6					האם אחרים מתקשים לקרוא את כתב ידך?
7					האם את/ה נמנע/ת מתחביבים שדורשים קואורדינציה טובה?
8					האם בזמנך הפנוי את/ה מעדיף/ה להיות לבד, יותר מאשר עם אחרים?
9					האם את/ה נמנע/ת ממשחקים קבוצתיים / משחקי ספורט?
10					אם את/ה עוסק בספורט, האם את/ה מבצע/ת אותו לבדך לדוגמא, הליכה למכון כושר, יותר מאשר אחרים?
11					האם נטית בשנות גיל העשרה/עשרים או כיום להימנע מהליכה למועדונים / לרקוד?
12					אם אתה נהג, האם יש לך קושי להחנות מכונית?
13					האם יש לך קושי להכין ארוחה בלי רשימה של מה שנדרש לעשות?
14					האם יש לך קושי לארוז מזוודה לצורך נסיעה?
15					האם יש לך קושי לקפל חולצות כדי להניח אותן בערימה מסודרת?
16					האם יש לך קושי לנהל כספים?
17					האם יש לך קושי לבצע שתי פעולות בו-זמנית (לדוגמא, להקשיב למישהו בזמן נהיגה)?
18					האם יש לך קושי עם הערכת מרחקים (לדוגמא, כאשר צריך לחנות, לעבור בין עצמים)?
19					האם יש לך קושי לתכנן דברים מראש?
20					האם את/ה חש/ה שאת/ה מאבד/ת קשב במצבים מסוימים?