

## Adult Developmental Co-ordination Disorders/Dyspraxia Checklist (ADC)

(Kirby, Edwards, Sugden & Rosenblum, 2010)

مشاكل /خلل في التنسيق (التأزر) الحركي التطوري لدى البالغ

ترجم للعربية: ايناس خليلية, د. سارة روزينبلوم

تدقيق لغوي: أنيسه لهواني

دائمًا	في اوقات متقاربة	احياناً	بنتائاً	عندما كنت طفل, هل ؟ (اشر/ي الى الاجابة المناسبة من فضلك)
				1. كان عندك صعوبات بمهام العناية الشخصية مثل ربط رباط الحذاء, تزيير الازرار, اغلاق السحاب؟
				2. كان لديك صعوبة ان تأكل دون ان تنتسخ؟
				3. كان لديك صعوبة بتعلم ركوب الدراجة الهوائية بالمقارنة مع ابناء جيلك؟
				4. كان لديك صعوبة باللعب في الالعاب الجماعية مثل كرة القدم, الكرة الطائرة, امسك الطابات وقذفها بصورة دقيقة؟
				5. كان لديك صعوبة بان تكتب بشكل مرتب (بحيث يستطيع الآخرون قراءة خطك)؟
				6. كان لديك صعوبة ان تكتب بسرعة مثل ابناء جيلك؟
				7. اصطدمت باشخاص او اغراض وتعثرت/ وقعت اكثر من الآخريين؟
				8. كان لديك صعوبة بان تعزف بالالات عزف (مثل – كمان, ناي)؟
				9. كان لديك صعوبة ان ترتب غرفتك/ او ان تجد اغراض/اشياء؟
				10. هل يعطوك الآخريين ملاحظات على عدم قدرتك على التنسيق/الدقه او يلقبوتك " مفركش" في بعض الاحيان؟
دائمًا	في اوقات متقاربة	احياناً	بنتائاً	هل لديك صعوبات اليوم بالقيام بالفعاليات التالية:
				1. مهام العناية الشخصية مثل حلاق الذقن او التبرج؟
				2. الاكل بالشوكة والسكين/ بالمعلقة؟
				3. ممارسة هوايات تتطلب دقة جيدة؟
				4. الكتابة بشكل مرتب, عندما تكون حاجه بان تكتب بسرعة؟
				5. الكتابة بوتيرة ابناء جيلك؟
				6. قراءة خطك؟
				7. النسخ دون اخطاء؟
				8. ترتيب اغراض بغرفتك/ العثور عليها؟
				9. التواجد في مباني او اماكن جديدة ؟
				10. هل يلقبوتك الآخرون بال"فوضوي"؟

בטאת	אحياناً	في اوقات متقاربة	دائمًا	אדאוק היום: מן فضلك أشري الى بالامكانية المناسبة , وصغ في الورقة المرفقة هل لديك صعوبات بالبنود التالية:
				1. هل تستصعب/ي الجلوس بشكل مستقيم, ام تبدو/تبدین غير مرتاح/ة؟
				2. هل تفقد او تنسى اغراض؟
				3. هل كنت تقول انك تصطدم باغراض وتسكب/ي ما بداخلها او تكسر/ها/يها؟
				4. هل انت ابطاً من الاخرين بالاستيقاظ صباحاً والخروج للعمل/للتعليم؟
				5. هل اخذ معك وقت اكثر من الاخرين لتعلم السياقة؟
				6. هل يستصعب الاخرين بقراءة خطك؟
				7. هل تمتنع/ي من ممارسة هوايات تتطلب قدرة تنسيق جيدة؟
				8. هل تفضل/ي البقاء وحدك في وقت فراغك اكثر من ان تكون مع الاخرين؟
				9. هل تمتنع/ي من المشاركة بالعباب جماعية/ العاب رياضية؟
				10. اذا كنت تمارس/ي الرياضة, هل تقوم/ي بها لوحده اكثر من مع الاخرين, مثل الذهاب لنادي رياضة؟
				11. هل كانت لديك ميول للامتناع عن الذهاب للنوادي/ للرقص بجيل العشرة/العشرين او اليوم؟
				12. اذا كنت سائق/ة, هل لديك صعوبة في توقيف السيارة في الموقف؟
				13. هل لديك صعوبة في تجهيز وجبة من البداية للنهاية (تسوق, ترتيب, تنظيف, تحضير الطاولة, التقديم)؟
				14. هل لديك صعوبة في تحضير الحقيبة للسفر؟
				15. هل لديك صعوبة بطي الملابس لكي ترتبها في مكانها؟
				16. هل لديك صعوبة بإدارة الاموال؟
				17. هل لديك صعوبة بالقيام بعملين في ذات الوقت ( مثلاً, ان تصغي لشخص خلال القيادة)؟
				18. هل لديك صعوبة في تقدير الابعاد (مثلاً عند الحاجة لتوقيف السيارة, او المرور بين شينين)؟
				19. هل لديك صعوبة في التخطيط المسبق للامور؟
				20. هل تشعر/ين انك تفقد/ين التركيز في ظروف معينة؟