

## שאלון תפקודי יום-יום

### Daily Living Questionnaire

Joan P. Toglia (2004)

שם: \_\_\_\_\_

מספר נבדק: \_\_\_\_\_

תאריך: \_\_\_\_\_

בכל יום אנו מבצעים מטלות רבות הדורשות מאמץ חשיבתי, המוכר גם כ"קוגניטיבי". במהלך חיינו אנו עשויים לחוות קשיים בביצוע מאמץ חשיבתי זה או מטלות קוגניטיביות. להלן רשימת פעילויות אותן יתכן ואת/ה מבצע/ת כחלק מחייך.

אנא הקף/הקיפי בעיגול את המספר המתאר בצורה הטובה ביותר את מידת הקושי החשיבתי (הקוגניטיבי) הניצב בפניך בעת ביצוע כל אחת מהפעילויות הבאות. אם הפעילות אינה רלוונטית עבורך (למשל מעולם לא ביצעת אותה), אנא הקף/הקיפי בעיגול ל/ר (לא רלוונטי).

לא רלוונטי לר	לא מסוגלת לבצע	הרבה קושי חשיבתי	מעט קושי חשיבתי	אין קושי חשיבתי	מה מידת הקושי החשיבתי שיש לך בביצוע המטלות הבאות?		
9	4	3	2	1	התארגנות בבוקר	1	1
9	4	3	2	1	מציאת פריטים על מדף עמוס או בארון	2	2
9	4	3	2	1	סידור ארונות / מדפים / מגירות	3	3
9	4	3	2	1	תכנון והכנת ארוחות	4	4
9	4	3	2	1	מטלות במשק הבית (סידור כביסה)	6	5
9	4	3	2	1	קניות (קנייה על פי צרכים, קבלת החלטות, מציאת פריטים)	7	6
9	4	3	2	1	ארגון ותכנון סדר יום, פעילויות וסידורים אישיים	8	7
9	4	3	2	1	תכנון ובחירת מה ללבוש	10	8
9	4	3	2	1	קריאת עיתונים / מגזינים	15	9
9	4	3	2	1	קריאת ספרים	16	10
9	4	3	2	1	חיפוש מידע (באינטרנט, בספרייה וכו')	17	11
9	4	3	2	1	תכנון מפגשים חברתיים, משפחתיים, או עבור הילדים	22	12
9	4	3	2	1	השתתפות בפעילויות חברתיות עם אחרים	23	13
9	4	3	2	1	השתתפות בפעילות פנאי, נופש או תחביבים	24	14
9	4	3	2	1	תיקון דברים	25	15
9	4	3	2	1	התמצאות בסביבה לא מוכרת	27	16
9	4	3	2	1	חציית כביש עמוס	28	17
9	4	3	2	1	נהיגה ברכב	29	18

לא רלוונטי לר	לא מסוגלת לבצע	הרבה קושי חשיבתי	מעט קושי חשיבתי	אין קושי חשיבתי	מה מידת הקושי החשיבתי שיש לך בביצוע המטלות הבאות?		
9	4	3	2	1	מתמטיקה וחישובים	30	19
9	4	3	2	1	ארגון וניהול כספים	31	20
9	4	3	2	1	תשלום חשבונות	32	21
9	4	3	2	1	הפעלת בנקט / כספומט	33	22
9	4	3	2	1	ביטוי מחשבתיך	34	23
9	4	3	2	1	מעקב אחר שיחה	35	24
9	4	3	2	1	השתתפות בדיון קבוצתי	36	25
9	4	3	2	1	מעקב אחר הנחיות הניתנות בכתב	38	26
9	4	3	2	1	חיבור מכתב או דו"ח	39	27
9	4	3	2	1	מילוי טפסים או בקשות	40	28
9	4	3	2	1	הבנת מידע חדש	41	29
9	4	3	2	1	לזכור דברים שיש לבצע במהלך היום	44	30
9	4	3	2	1	התייחסות לכל ההיבטים של מטלה או מצב בלי לפספס מידע	45	31
9	4	3	2	1	ביצוע מטלות מורכבות, הכוללות מעקב אחר מידע רב בו זמנית	46	32
9	4	3	2	1	התעלמות מרעשי רקע או מחשבות במהלך ביצוע מטלה	47	33
9	4	3	2	1	חזרה ללא קושי לפעילות לאחר שהפריעו לך בביצועה	48	34
9	4	3	2	1	מעקב אחר פגישות	49	35

לא רלוונטי לר	לא מסוגלת לבצע	הרבה קושי חשיבתי	מעט קושי חשיבתי	אין קושי חשיבתי	מה מידת הקושי החשיבתי שיש לך בביצוע המטלות הבאות?		
9	4	3	2	1	מעקב אחר מיקום של חפצים	50	36
9	4	3	2	1	מעקב אחר הזמן	51	37
9	4	3	2	1	לגשת למטלה בדרך מאורגנת ויעילה	53	38
9	4	3	2	1	תכנון וחשיבה מקדימה	54	39
9	4	3	2	1	קביעת סדר עדיפויות למטלות	56	40
9	4	3	2	1	התמקדות במטלה	57	41
9	4	3	2	1	מעבר בקלות בין מטלות	58	42
9	4	3	2	1	חיפוש מידע בהתאם לצורך	59	43
9	4	3	2	1	פתרון בעיות ללא קושי	60	44
9	4	3	2	1	התמודדות עם מטלות מרובות שלבים	61	45
9	4	3	2	1	הסתגלות בקלות לשינויים לא צפויים	62	46
9	4	3	2	1	השלמת מטלות בטווח זמן סביר	64	47
9	4	3	2	1	תגובה מהירה למצבים בהתאם לצורך	65	48
9	4	3	2	1	הפסקה והתחלה של פעילות ללא קושי	66	49
9	4	3	2	1	ביצוע פעילויות יום-יומיות במהירות מקובלת	67	50
9	4	3	2	1	יזימת פעילות או פרויקט חדש	69	51
9	4	3	2	1	למידת מידע עובדתי חדש	71	52

עכשיו עיין/י שנית ברשימה וסמן/י כוכבית (\*) לצד חמש הפעילויות או התחומים שהכי חשובים לך או מטרידים אותך.

אם את/ה מעוניין לספר לנו דבר מה נוסף על המטלות או התחומים תוכל לפרט זאת כאן (לא הכרחי):

---



---



---



---

**חלק 3:** הקף/י בעיגול את האפשרות המתארת בצורה הטובה ביותר את תשובתך לשאלה.

1) כיצד תדרג/י את יכולתך הכללית לחשוב?

- א) מצוינת
- ב) טובה מאד
- ג) טובה
- ד) סבירה
- ה) חלשה

2) כיצד תדרג/י את יכולתך הכללית לתפקד?

- א) מצוינת
- ב) טובה מאד
- ג) טובה
- ד) סבירה
- ה) חלשה

3) מאז חלית, עד כמה השתנו תפקידיך ותחומי אחריותך באחזקת הבית?

- א) ללא שינוי
- ב) שינוי קל
- ג) שינוי מסוים
- ד) שינוי משמעותי
- ה) השתנו לחלוטין

4) מאז חלית, עד כמה השתנו תפקידיך ותחומי אחריותך בקהילה או בעבודה?

- א) ללא שינוי
- ב) שינוי קל
- ג) שינוי מסוים
- ד) שינוי משמעותי
- ה) השתנו לחלוטין

5) מאז חלית, עד כמה אתה/שבעת רצון לגבי יכולתך לבצע את מה שאתה/צריך לעשות בחיי היום-יום?

- א) שבעת רצון
- ב) שבעת רצון במידה מסוימת
- ג) לא שבעת רצון ולא מאוכזב/ת
- ד) מאוכזב/ת במידה מסוימת
- ה) מאוכזב

6) מאז חלית, עד כמה אתה/שבעת רצון לגבי יכולתך לבצע את מה שאתה/רוצה לעשות בחיי היום-יום?

- א) שבעת רצון
- ב) שבעת רצון במידה מסוימת
- ג) לא שבעת רצון ולא מאוכזב/ת
- ד) מאוכזב/ת במידה מסוימת
- ה) מאוכזב

7) עד כמה שינתה המחלה את חייך?

- א) ללא שינוי
- ב) שינוי קל
- ג) שינוי מסוים
- ד) שינוי משמעותי
- ה) השתנו לחלוטין

הגרסה המקורית תורגמה לעברית ע"י: סיגל וקס, נועה קרן בר-אור, טל דמאיו-דיין, אריאלה ביתן, סורייה באשה, 2004

במסגרת קורס "כלי מדידה והערכה" בהנחיית פרופ' נעמי יוסמן, החוג לריפוי בעיסוק, אוניברסיטת חיפה