

Appendix 1: Pelvic girdle questionnaire (Arabic version)

الي اي مدي تجد صعوبة في القيام بالانشطة المذكورة بسبب الام حزام الحوض لديك؟ لكل نشاط ضع مؤشر علي افضل صندوق يصف حالك اليوم

أجد صعوبة شديدة (٣)	أجد صعوبة متوسطة (٢)	أجد صعوبة بسيطة (١)	لا أجد أي صعوبة (٠)	ما مدي الصعوبة التي تجدها بسبب الام حزام الحوض لديك في:
				١- ارتداء ملابسك
				٢- الوقوف لاقل من عشر دقائق
				٣- الوقوف لأكثر من ستين دقيقة
				٤- الانحناء لأسفل
				٥- الجلوس لاقل من عشر دقائق
				٦- الجلوس لأكثر من ستين دقيقة
				٧- المشي لاقل من عشر دقائق
				٨- المشي لأكثر من ستين دقيقة
				٩- صعود السلّم
				١٠- القيام بالاعمال المنزلية
				١١- حمل الاشياء الخفيفة
				١٢- حمل الاشياء الثقيلة
				١٣- القيام/ الجلوس
				١٤- دفع شيئاً ما بيدك
				١٥- المشي سريعاً
<input type="checkbox"/>				١٦- القيام بالانشطة الرياضية*
				١٧- الاستلقاء
				١٨- التقلب في الفراش
<input type="checkbox"/>				١٩- ممارسة الحياة الجنسية بطريقة طبيعية*
				٢٠- دفع شيئاً ما بقدم واحدة

*إذا غير قابل للتطبيق، ضع مؤشر على الصندوق الي أقصى اليسار

آلم شديد (٣)	آلم متوسط (٢)	آلم بسيط (١)	لا يوجد (٠)	ما مدي الآلم الذي تشعر به :
				٢١- في الصباح
				٢٢- في المساء
كثيراً (٣)	بعض الوقت (٢)	قليلاً (١)	لا يحدث أبداً (٠)	الي اي مدي، بسبب الام حزام الحوض :
				٢٣- تعجز ساقك/ ساقك عن حملك
				٢٤- تقوم بالاشياء ببطء
				٢٥- نومك متقطع

عملية الحساب: يتم جمع النقاط ثم تحول الي نسبة مئوية من ٠ (لا صعوبة على الإطلاق) الي ١٠٠ (صعوبة شديدة)