



## Glasgow Outcome Scale Questionnaire (GOSE-Postal) - Hebrew Version

שאלות אלו מתייחסות לשינויים באורח החיים שלך מאז הפציעה. תהיינה גם מספר שאלות לגבי מצבך לפני הפציעה. אתה, קרוב משפחה שלך, חבר שלך או שניכם יחד יכולים לענות על השאלות. אנו מתעניינים בהתקדמות בתהליך ההחלמה שעברת עד עכשיו.

שם המטופל: \_\_\_\_\_ תאריך: \_\_\_\_\_

שם ממלא הטופס: \_\_\_\_\_

- המטופל לבדו  המטופל לבדו  
 המטופל יחד עם חבר, קרוב משפחה או עם מי שמטפל בו

המטופל נמצא ב-?

- בחוץ לבית החולים  בבית"ח או בדירוג מוגן

ענה בבקשה על כל שאלה על ידי סימון בתיבה ליד התשובה הנכונה ביותר לגביך

---

1 האם היית מסוגל לדאוג לעצמך בבית לפני הפציעה?  כן  לא

2 כתוצאה מהפציעה, האם אתה נזקק עכשיו למישהו שיעזור לך בבית (נא סמן תשובה אחת)?

- אני לא נזקק לעזרה או השגחה בבית  
 אני נזקק לעזרה בבית אבל לא כל יום  
 אני נזקק לעזרה בבית כל יום אבל מסוגל להשאר ולדאוג לעצמי לפחות 8 שעות ביום אם נדרש  
 אני מסוגל לדאוג לעצמי לפחות 8 שעות ביום  
 אני נזקק לעזרה בבית אבל לא בגלל הפציעה

---

3 לפני הפציעה האם יכולת לקנות בחנות לבדך ללא עזרה?  כן  לא

4 כתוצאה מהפציעה האם אתה נזקק למישהו שיעזור לך בקניות (נא סמן תשובה אחת)?

- אני זקוק לעזרה בקניות  
 אני נזקק לקצת עזרה, אך אני מסוגל לגשת בעצמי לחנויות הקרובות.  
 אני זקוק לעזרה בקניות אפילו בחנויות הסמוכות, או אינני יכול לצאת לקניות בכלל  
 אני זקוק לעזרה בקניות אבל לא בגלל הפציעה
-

5 לפני הפציעה האם יכולת לנסוע ללא עזרה?  כן  לא

6 כתוצאה מהפציעה האם אתה נזקק עכשיו לעזרה בנסיעה (נא סמן תשובה אחת)?

- איני זקוק לעזרה בנסיעות  
 אני זקוק לקצת עזרה, אבל יכול להסתדר לבד בסביבה הקרובה (למשל, על ידי כך שאזמין מונית)  
 אני נזקק לסיוע גם בנסיעה מקומית או אינני מסוגל לנסוע בכלל  
 אני נזקק לסיוע בנסיעות אבל לא בגלל הפציעה

7 תעסוקתך לפני הפציעה (נא סמן תיבה אחת)?

- עבדתי  חיפשתי עבודה  
 דאגתי למשפחתי  הייתי סטודנט  
 פרשתי לגמלאות  אף לא אחד מאלו (למשל לא הייתי מתאים לעבודה)

8 כתוצאה מהפציעה האם חל שינוי ביכולתך לעבוד (או ללמוד אם היית סטודנט; או לדאוג למשפחתך) (נא סמן תשובה אחת)?

- אני עדיין באותה עבודה  
 אני עדיין באותה עבודה, אך סובל מכמה בעיות (כמו התעייפות, הפרעה בריכוז)  
 אני עדיין עובד אבל בהיקף מופחת (למשל שינוי ממשרה מלאה לחלקית או שינוי ברמת האחראיות בתפקיד)  
 איני מסוגל לעבוד או אני יכול לעבוד רק במסגרת מוגנת  
 השינוי ביכולתי לעבוד אינו כתוצאה מהפציעה

9 האם לפני הפציעה השתתפת בפעילות חברתית ופנאי מחוץ לביתך (לפחות פעם בשבוע)?  כן  לא

פעילויות חברתיות ופנאי כוללות: יציאה למועדון או לפאב, לבקר חברים, לצאת לסרט, לצאת למסעדה, לצעוד בחוץ, לצפות במשחק כדורגל באצטדיון או לעסוק בפעילות גופנית אחרת.

10 האם כתוצאה מפציעתך חל שינוי באפשרות הבילוי החברתי והפנאי מחוץ לבית (נא סמן תשובה אחת)?

- אני משתתף בהיקף דומה לזה מלפני הפציעה (יכול להיות שינוי בסוג הפעילויות)
- אני משתתף קצת פחות אבל לפחות מחצית מהזמן שהייתי משתתף קודם
- אני משתתף מעט מאוד, פחות ממחצית מהזמן שהיה קודם
- איני משתתף כלל
- יכולתי להשתתף פחות מסיבה אחרת שאינה קשורה לפציעה

---

11 האם לפני הפציעה היו לך בעיות בלהסתדר עם חברים וקרובי משפחה?  
 כן       לא

12 האם כתוצאה מפציעתך אתה נתקל בבעיות בלהסתדר עם חבריך ובני המשפחה (נא סמן תשובה אחת)?

- המצב כמעט אותו דבר
- יש מדי פעם בעיות (פחות מפעם לשבוע)
- יש בעיות נפוצות (פעם אחת בשבוע או יותר)
- יש בעיות קבועות (כל יום)
- יש בעיות אבל מסיבה אחרת שאינה קשורה לפציעה

---

13 האם כתוצאה מפציעתך קיימות עכשיו בעיות אחרות המפריעות לפעילות היומיומית שחווית בשבוע האחרון? (דוגמאות לבעיות שמתוארות לפעמים לאחר הפציעה: כאב ראש, סחרחורת, עייפות, רגישות יתר לאור או רעש, איטיות, אי יכולת לזכור דברים והפרעות ריכוז) (נא סמן תשובה אחת)?

- אין לי עכשיו בעיות כאלו
- יש לי כמה מהבעיות האלה, אך הן אינן מפריעות לפעילות היומיומית שלי
- יש לי בעיות כאלה שמפריעות לפעילות היומיומית שלי
- יש לי כמה מהבעיות האלה, אך הן אינן כתוצאה מחבלת הראש

14 האם היו בעיות דומות לפני הפציעה (נא סמן תשובה אחת)?

- לא היו לי בעיות לפני הפציעה או היו לי בעיות קטנות
- היו לי בעיות דומות לפני הפציעה

---

האם תרצה להעיר משהו נוסף? (נא להמשיך לכתוב בצד השני של הדף במידת הצורך)