

כלי מחקר זה נלקח מתוך [מאגר כלי המחקר](#) של קרן שלם התומכת במחקר שמטרתו שיפור איכות החיים של אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית והסובבים אותם.

כל המעוניין להשתמש באחד מכלי מחקר מתבקש לפנות לחוקר שערך את המחקר הרלבנטי ולוודא את אישור השימוש בכלי מבחינת זכויות יוצרים.

שם הכלי: שאלון שריר-שלד נורדי – Nordic Musculoskeletal Questionnaire (SRH) .

פותח בשנת: לא צוין על ידי: Kuorinka et al.

תורגם לעברית בשנת: לא צוין על ידי: לא צוין

1	מטרת הכלי	בודק תלונות (כאבים, אי נוחות) במערכת שריר-שלד והימנעות מהעבודה עקב כך .
2	סוג כלי המחקר	שאלון.
3	אוכלוסיית היעד	במחקר של סניור-פניקר (2017), מטפלים של אנשים עם משי"ה בדירוג.
4	אופי הדיווח	דיווח עצמי.
5	מבנה הכלי	השאלון מורכב משני חלקים, הערכת פגיעות במערכת התנועה ופגיעות באזור הגב התחתון.
6	סוג סולם המדידה	בהערכת פגיעות במערכת התנועה נשאלים על קיום כאב או אי נוחות ב-9 מוקדי תנועה ב-12 החודשים החולפים ובשבוע החולף, בדירוג כן/לא (במידה מוקד התנועה דו צדדי, מתבקש דיווח עבור כל צד), והאם כאב זה גרם להימנעות מעבודה או פעילות במהלך 12 החודשים החולפים. בהערכת פגיעות באזור הגב התחתון, ישנן 9 שאלות, רובן בדירוג דיכוטומי כן/לא. 2 שאלות מבקשות דירוג של כמות הימים בגינן המטפל אושפז בשל כאבים בגב התחתון, וכמות הימים שהחסיר עבודה בשל כאבין בגב התחתון. שאלה נוספת עוסקת במידת הקשר בין העבודה של המטפל לבין כאבי הגב הנ"ל.
7	סוג הפריטים בכלי	פריטי דירוג דיכוטומיים.
8	אורך הכלי	18 פריטים.
9	מהימנות	נבחנה במחקרי עבר (Baron et al, 1996), לא צוין כיצד.
10	תקיפות	נבחנה במחקרי עבר (Baron et al, 1996), לא צוין כיצד.

רשימת מחקרי קרן שלם אשר עשו שימוש בכלי:

שם המחקר	מק"ט
סניור-פניקר גלית (2017), הקשר בין מצבם התפקודי והקוגניטיבי של המטופלים לבין רמת הלחץ, השחיקה, שביעות הרצון ופגיעות שריר- שלד בקרב המטפלים באנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית. בית הספר לבריאות הציבור, אוניברסיטת תל אביב	612 למחקר המלא



[למאגר המחקרים של קרן שלם](#)

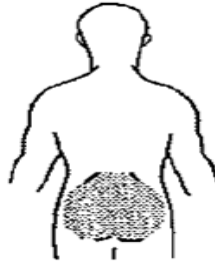
שאלון שריר שלד נורדי

Nordic Musculoskeletal Questionnaire (NMQ) (Kuorinka et al.)

שאלון מיפוי בעיות צוואר-כתפיים ושאלון כאב (Standardized Nordic Questionnaires) בעיות במערכת התנועה					
האם במשך 7 הימים האחרונים סבלת מכאבים או אי נוחות?	האם במשך 12 החודשים האחרונים נמנע ממך לעשות את עבודתך (בבית או מחוץ לבית) בגלל כאבים או חוסר נוחות?	האם במשך 12 חודשים אחרונים היו לך בעיות (כאב, חוסר נוחות) ב:			
כן - 1 לא - 0	כן - 1 לא - 0	א. צוואר		כן - 1	לא - 0
כן - 1 לא - 0	כן - 1 לא - 0	ב. כתפיים		כן - 1	לא - 0
כן - 1 לא - 0	כן - 1 לא - 0	ג. מרפקים		כן - 1	לא - 0
כן - 1 לא - 0	כן - 1 לא - 0	ד. ידיים		כן - 1	לא - 0
כן - 1 לא - 0	כן - 1 לא - 0	ה. עמוד שדרה גבי		כן - 1	לא - 0
כן - 1 לא - 0	כן - 1 לא - 0	ו. עמוד שדרה מותני		כן - 1	לא - 0
כן - 1 לא - 0	כן - 1 לא - 0	ז. אחד או שני ירכיים		כן - 1	לא - 0
כן - 1 לא - 0	כן - 1 לא - 0	ח. אחת או שתי ברכיים		כן - 1	לא - 0
כן - 1 לא - 0	כן - 1 לא - 0	ט. אחד או שני שוקיים או כפות רגליים		כן - 1	לא - 0

גב תחתון (עמוד שידרה תחתון)

בציור אתה יכול לראות את מיקום הגב התחתון, עליו מדובר בהמשך:



1. האם סבלת בעבר או סובל כיום מבעיות גב תחתון (כאב, חוסר נוחות)? 0 - לא 1 - כן
אם ענית "לא", אל תענה לשאלות 2 - 9
2. האם אושפזת בעבר בשל בעיות בגב תחתון? 0 - לא 1 - כן
3. האם נאלצת לשנות עבודות או חובות בשל בעיות בגב תחתון? 0 - לא 1 - כן
4. כמה ימים בסה"כ סבלת מבעיות בגב תחתון ב- 12 החודשים האחרונים?
0 - אפס ימים 1 - 1-7 ימים 2 - 8-30 ימים 3 - יותר מ-30 ימים אבל לא רצוף 4 - כל יום
אם ענית "0" על שאלה מס' 4, אל תענה לשאלות 5 - 9
5. האם בעיות גב תחתון גרמו לך להפחית את פעילותך במשך 12 חודשים אחרונים:
א. פעילויות עבודה (בבית או מחוץ לבית)? 0 - לא 1 - כן
ב. פעילויות פנאי? 0 - לא 1 - כן
6. מה סה"כ הזמן שבעיות גב תחתון מנעו ממך מלעסוק בעבודתך (בבית או מחוץ לבית) במשך 12 החודשים האחרונים?
0 - "0" ימים 1 - 1-7 ימים 2 - 8-30 ימים 3 - יותר מ-30 ימים
7. האם ראית רופא, פיזיותרפיסט, כירופרקטור או כל מטפל אחר בעקבות בעיות בגב תחתון במשך 12 חודשים אחרונים? 0 - לא 1 - כן
8. האם היו לך בעיות גב תחתון ב- 7 ימים אחרונים? 0 - לא 1 - כן
9. באיזו מידה קשורה עבודתך לדעתך לכאבי הגב? הקף בעיגול את המילה המתאימה?
1. רבה מאוד 2. רבה 3. בינונית 4. מועטה 5. מועטה מאוד
האם יש דברים נוספים שלא נשאלו, תגובות או הערות שהיית רוצה לשתף בהן לגבי הנושא?
-