

The Chedoke Arm and Hand Activity Inventory

מחברת: Mrs. Barreca

תורגם באישור המחברת על-ידי: גב' עיישה עאמר,
גב' מירה הרשקוביץ, גב' דנה שי, גב' יעל פרוסט, גב' איה צרצור, גב' גאן גסנר, וד"ר דבי רנד.

הנחיות להעברת האבחון

הוראות כלליות להעברת אבחון ה-CAHAI

מטרת הכלי היא להעריך את היכולת התפקודית של היד והזרוע החלשה לבצע מטלות שזוהו כחשובות לאנשים ששרדו אירוע מוחי.

הכלי לא נועד להעריך את היכולת לביצוע מטלה עם היד הפגועה אלא לעודד תפקוד בילטרלי. הסברי/י ללקוח שחלק מהמטלות יהיו קשות. לא להיות מתוסכל אם לא מצליח לבצע את כל המטלות, תעודד/י אותם לתת את מירב המאמץ עם שימוש בשתי הידיים. הלקוח יכול לגשת פעמיים לכל מטלה.

בזמן ביצוע כל מטלה, יש להקפיד על הבטיחות, במיוחד כשהגפה העליונה בשלב I.

עמדת מוצא קבועה

יציבה: הלקוח יושב על כיסא ללא ידיעות תומכות או בכ"ג שהוסרו הידיעות. לעודד ישיבה זקופה וכפות רגליים על הרצפה שטוחות.

גובה השולחן: בגובה הצלע הקוסטאלית האחרונה.

מרחק מהשולחן: המרפק נוגע בקצה השולחן.

ידיים: מונחות על שולחן.

****שינויים במנח התחלתי יצוינו בראש דף המטלה.**

לוודא שהלקוח הבין:

צריך לעשות כל מאמץ על מנת לוודא שהלקוח הבין את המטלה

- יש להדגים כל מטלה פעם אחת, פעמיים, אם צריך.
- ניתן לרמוז ללקוח להשתמש בשתי ידיו פעמיים.
- ניתן להזכיר ללקוח לא להניח מרפקים על השולחן פעמיים.

צינון:

תנ"י ציון לגפה העליונה הפגועה ע"י שימוש בסקאלת הפעילות בת 7 נקודות (תרשים 1.0). צפה/י בביצוע של הגפה העליונה החלשה :

1- השתמש/י בטבלת מרכיבי המטלה לקבוע איזה חלק מהמטלה ביצעה הגפה החלשה. כמו: היד

הפגועה סובבה את המנורה או יצבה את הקנקן.

2- זזה/י מרכיבים ספציפיים של מניפולציה וייצוב שהגפה החלשה ביצעה.

3- השתמש/י בסקאלת הפעילות בת 7 נקודות לקבוע את הציון.

אם היו ביצועים שונים תחשב/י את הציון הנמוך, רשום/רשמי את החלק של המטלה שבוצע ע"י היד החלשה על מנת שהאבחון החוזר יהיה מהימן ועקבי.

טבלת מרכיבי המטלה

1)השתמש/י בטבלת מרכיבי המטלה כדי לקבוע את תפקיד הגפה העליונה החלשה

אם הגפה העליונה החלשה אוחות במכסה הצנצנת	אם הגפה העליונה החלשה אוחות בצנצנת
2) זהה את המרכיבים הספציפיים שהושלמו מניפולציה של יד אחת	מרכיבים של תנועות של הזרוע ומניפולציה של היד • מושיט יד ואוחז בצנצנת. • מרים את הצנצנת מהשולחן.
מרכיבים של ייצוב • ממשיך באחיזת המכסה בזמן הסרתו.	מרכיבים של ייצוב • נשאר מחזיק בקופסא. • משאיר קופסא מורמת מעל השולחן.

אבחון ה-Chedoke להערכת פעילות הזרוע וכף היד

לפתוח צנצנת קפה

הוראות: "פתח/י את הצנצנת הזו בשתי ידיים".

מנח: מנח התחלה סטנדרטי כשהצנצנת ממוקמת במרחק זרוע ישרה.

לא מקובל: למקס את הצנצנת בין הברכיים כדי לייצב.

נדרש : להשתמש בשתי ידיים.

אנא ציינן את המטלה המתוארת לעיל באופן הבא:

7 עצמאות מלאה: מסוגל לאחרז בצנצנת מעל השולחן ולהשתמש ביד השנייה כדי לפתוח את

הצנצנת. מבלי להניח את הזרועות על השולחן.

6 עצמאות מותאמת: נדרש שימוש באביזר עזר (למשל דייסם) או נדרש זמן ארוך מהסביר או

שיש עניין בטיחותי.

5 השגחה/משוב: נדרשת השגחה (למשל עמידה ליד, רמיזה או שידול).

4 עזרה קלה: נדרשת עזרה במגע קל בגפה העליונה החלשה כדי לבצע מניפולציה או

לייצב במהלך המטלה. הלקוח מבצע 75% או יותר מהמאמץ להשלים את המטלה.

3 עזרה בינונית : הגפה העליונה החלשה מבצעת מניפולציה ומייצבת באופן חלקי במהלך

המטלה. נדרשת עזרה (למשל טכניקה של יד מעל יד או משתמש בשולחן או בגוף כתמיכה).

הלקוח מבצע 50-74% מהמאמץ להשלמת המטלה.

2 עזרה רבה : הגפה העליונה החלשה מייצבת במהלך המטלה. נדרשת עזרה (למשל טכניקת יד

ממעל יד). הלקוח מבצע 25-49% מהמאמץ להשלמת המטלה.

1 עזרה מלאה - הלקוח מבצע פחות מ-25% מהמאמץ להשלמת המטלה.

אבחון זה נועד להשלים את האבחון Chedoke- McMaster Stroke Assessment. מפתח הניקוד דומה לזה שמשמשים בו ב-FIM למבוגרים.

תנאי ציון לכל פריט בטבלה המיועדת; אח"כ סכמ"י את הניקוד בסוף הטור.

תיאור רמות התפקוד לסקאלת הפעילות

- 7 **עצמאות מלאה:** כל המטלות מבוצעות באופן בטיחותי, ללא התאמות, אביזרי עזר או עזרים ובפרק זמן סביר.
- 6 **עצמאות מותאמת:** הפעילות דורשת אחד או יותר מהבאים: אביזר עזר, זמן ארוך מהסביר או שיש עניין בטיחותי (סכנה).
- 5 **השגחה/משוב:** הלקוח לא זקוק ליותר עזרה מאשר לעמוד לידו, לרמוז או לשדל, ללא מגע פיזי. נדרש עוזר כדי להכין את הפריטים הדרושים או להרכיב סד.
- 4 **עזרה קלה:** עם מגע פיזי הלקוח זקוק ללא יותר מאשר נגיעה והוא מבצע 75% או יותר מהמאמץ.
- 3 **עזרה בינונית:** הגפה העליונה החלשה מבצעת מניפולציה וייצוב במהלך המטלה. הלקוח זקוק ליותר עזרה מאשר נגיעה או שמבצע 50-74% מהמאמץ.
- 2 **עזרה רבה:** הגפה העליונה החלשה מבצעת ייצוב במהלך המטלה. הלקוח מבצע פחות מ-50% מהמאמץ, אך לפחות 25%.
- 1 **עזרה מלאה:** הלקוח מבצע פחות מ-25% מהמאמץ.

תנאי ציון 6 אם נדרש זמן רב מהסביר (למשל, יותר מפי 3 מהזמן הנורמאלי הנדרש).

תנאי ציון 6 אם משתמש באביזרי עזר (למשל, עיבוי לידית, "דייסס", סדים (cock-up / דינמיים).

תנאי ציון 6 אם יש צורך בהתייחסות לבטיחות בעת ביצוע מטלות של גפה עליונה (למשל, אימפולסיביות, שיווי משקל, שליטה מוטורית לקויה).

תנאי ציון 5 אם עליך לתת רמז במהלך הניסיון השני של הלקוח לבצע את המטלה.

תנאי ציון 4 אם הלקוח נוגע בשולחן נגיעה קלה מאוד.

תנאי ציון 3 אם הלקוח משתמש בשולחן לתמיכה באופן מתמשך.

תנאי ציון 1 אם הלקוח משתמש רק בזרוע/כף יד אחת.

תנאי ציון 1 אם נדרשים שני אנשים כדי לסייע בהשלמת המטלה.

תנאי ציון 1 אם אתה חש שאין זה בטוח לנסות לבצע את המטלה.

משך העברת האבחון(כ- 30 דקות)

שאלות: נא ליצור קשר עם סוזאן בארקה sbarreca@cogeco.ca או עם ליסה מסטרס mastersl@hhsc.ca

הציוד הנדרש

גרסת CAHAI-7 (פריטים 1-7) דורשת את כל הפריטים ברשימת ציוד A

רשימת ציוד A

- שולחן מתכוונן בגובה.
- כסא/כסא גלגלים ללא משענות ידיים.
- דייסם.
- צנצנת קפה 200 גרם.
- טלפון לחצנים.
- סרגל באורך 30 ס"מ.
- דף 8.5/11 אינץ'.
- עפרון.
- קנקן פלסטיק 2.3 ליטר עם מכסה.
- ספל פלסטיק 250 מ"ל.
- מטלית.
- קערית רחצה (קוטר 24.5 ס"מ, גובה 8 ס"מ).
- אפודת וסט עם 5 כפתורים (צד אחד לגבר וצד אחד לאישה).
- מגבת רחצה (65 ס"מ/100 ס"מ).

גרסת CAHAI-8 (פריטים 1-8) דורשת את כל הפריטים ברשימת ציוד B-ו-A

רשימת ציוד B

- שפרפרת משחת שיניים 75 מ"ל עם מכסה מתברג, מלאה ביותר מ- 50%.
- מברשת שיניים.

גרסת CAHAI-9 דורשת את כל הפריטים מרשימת ציוד A,B-ו-C

רשימת ציוד C

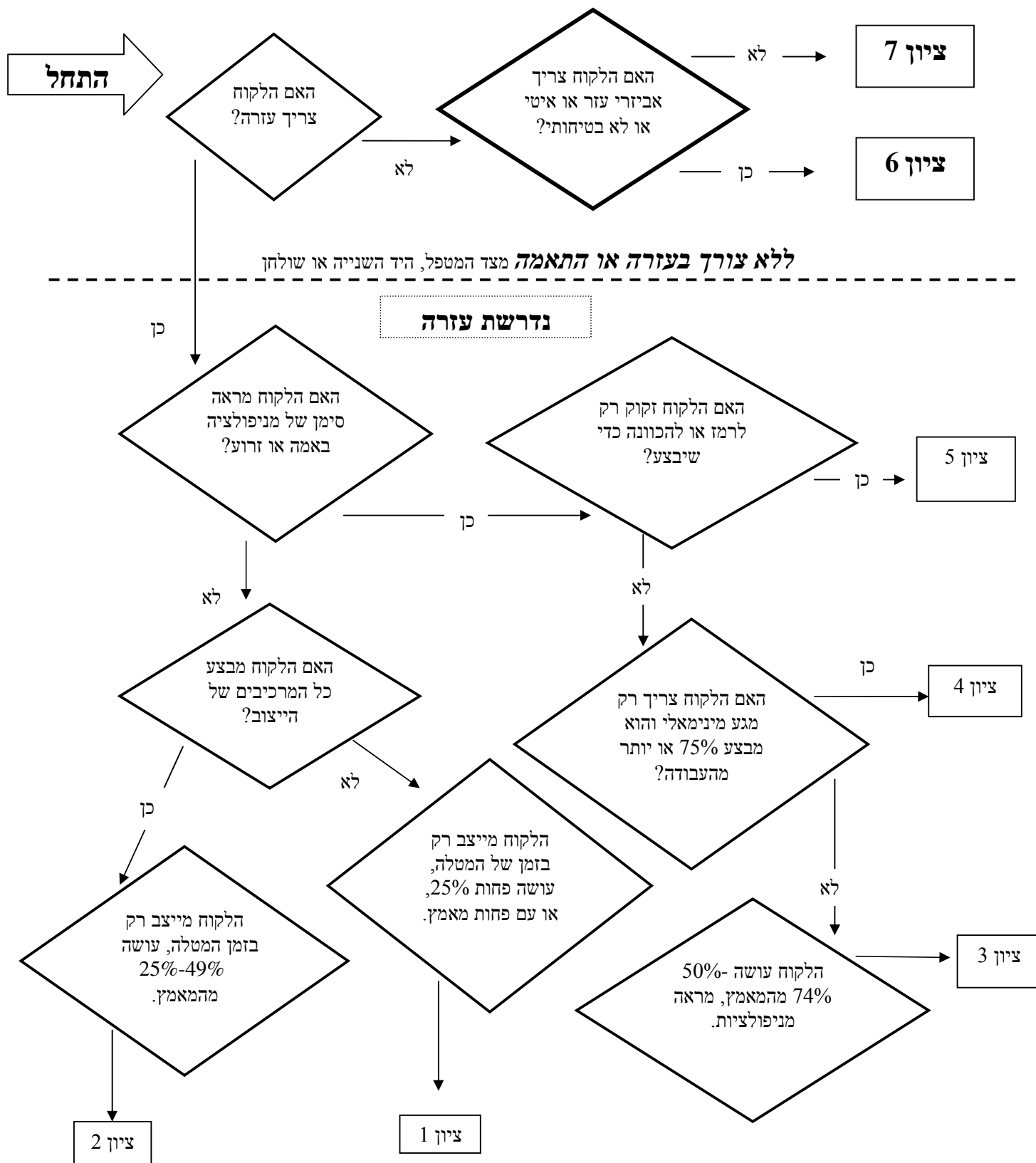
- צלחת לארוחת ערב (ממלמין או פלסטיק קשיח, קוטר 25 ס"מ).
- טראפלט בדרגת התנגדות בינונית.
- סכין ומזלג.
- עיבוי לידית באורך ידית הסכו"ם.

גרסת CAHAI-13 דורשת את כל הפריטים ברשימות A,B,C-ו-D

רשימת ציוד D

- רוכסן מתכת 67 ס"מ בשכמייה מבד פליז.
- משקפיים.
- ממחטה.
- מיכל פלסטיק 38 ליטר (27*37*50 ס"מ).
- 4 מדרגות סטנדרטיות עם מעקה.
- שקית קניות מפלסטיק שבתוכו 2 ק"ג משקל.

אלגוריתם ליישום של ה- Chedoke Arm and Hand Activity Inventory
נובמבר 2007



פתיחת צנצנת קפה

הוראות: "פתח/י את הצנצנת הזו בשתי ידיים".

מנח: מנח התחלה סטנדרטי כשהצנצנת ממוקמת במרחק זרוע ישרה.

לא מקובל: למקם את הצנצנת בין הברכיים כדי לייצב.

נדרש: להשתמש בשתי ידיים.

אנא ציין את המטלה המתוארת לעיל באופן הבא:

- 7 **עצמאות מלאה:** מסוגל לאחר הצנצנת מעל השולחן ולהשתמש ביד השנייה כדי לפתוח את הצנצנת, מבלי להניח את הזרועות על השולחן.
- 6 **עצמאות מותאמת:** נדרש שימוש באביזר עזר (כמו: דייסס) או נדרש זמן ארוך מהסביר או שיש שיקולים בטיחותיים.
- 5 **השגחה/משוּב:** נדרשת השגחה (כמו: עמידה ליד, רמז או שידול).
- 4 **עזרה קלה:** נדרשת עזרה במגע קל בגפה העליונה החלשה כדי לבצע מניפולציה או לייצב במהלך המטלה. הלקוח מבצע 75% או יותר מהמאמץ להשלים את המטלה.
- 3 **עזרה בינונית:** הגפה העליונה החלשה מבצעת מניפולציה ומייצבת באופן חלקי במהלך המטלה. נדרשת עזרה (כמו, טכניקה של יד מעל יד או משתמש בשולחן או בגוף כתמיכה). הלקוח מבצע 50%-74% מהמאמץ להשלמת המטלה.
- 2 **עזרה רבה:** הגפה העליונה החלשה מייצבת במהלך המטלה. נדרשת עזרה (כמו: טכניקת יד מעל יד). הלקוח מבצע 25%-49% מהמאמץ להשלמת המטלה.
- 1 **עזרה מלאה:** הלקוח מבצע פחות מ-25% מהמאמץ להשלמת המטלה.

טבלת מרכיבי המטלה

מטלה 1: פתיחת צנצנת קפה

אם הגפה העליונה החלשה מחזיקה את המכסה של הצנצנת	אם הגפה העליונה החלשה מחזיקה את הצנצנת
מרכיב של תנועתיות הזרוע ומניפולציה של היד • מסובב ומסיר מכסה מרכיבים של ייצוב • ממשיך באחיות המכסה בזמן הסרתו	מרכיב של תנועתיות הזרוע ומניפולציה של היד • מושיט יד ואוחז בצנצנת • מרים את הצנצנת מהשולחן מרכיבים של ייצוב • נשאר מחזיק בצנצנת • משאיר צנצנת מורמת מעל השולחן



התקשר ל-101

הוראות: "התקשר ל-101 תוך שימוש בשתי ידיים".

מנח: הטלפון ממוקם במרחק יישור של היד על השולחן מול הלקוח.

אנא ציין את המטלה המתוארת לעיל באופן הבא:

- 7 **עצמאות מלאה:** מסוגל להרים את השפופרת ולהביא אותה לאוזן עם יד אחת, משתמש ביד השנייה לחייג את המספר מבלי להניח ידיים על השולחן.
- 6 **עצמאות מותאמת:** נדרש שימוש בכלי עזר (כמו: סד), או דורש יותר מהזמן הנדרש לבצוע המטלה, או שיש שיקולים בטיחותיים.
- 5 **משוב/השגחה:** נדרשת השגחה (כמו: עמידה ליד, רמז או שידול).
- 4 **עזרה קלה:** נדרשת עזרה במגע קל (כמו, להתמיד באחיזת הטלפון על האוזן או לשים את הטלפון ביד או לעזור לאצבע להגיע ללוח המספרים). הלקוח מבצע יותר מ 75% מהמאמץ הנדרש לביצוע המשימה.
- 3 **עזרה בינונית:** הגפה העליונה החלשה מבצעת **מניפולציה וייצוב באופן חלקי במהלך המטלה**. נדרשת עזרה (כמו: להביא את השפופרת לאוזן או שימוש בשולחן כתומך) הלקוח מבצע 50-74% מהמאמץ הנדרש לביצוע המשימה.
- 2 **עזרה רבה:** הגפה העליונה החלשה **מייצבת** בזמן הביצוע, נדרשת עזרה. (כמו, לתפוס את השפופרת ולהביאה לאוזן, ולחייג). הלקוח מבצע 25-49% מהמאמץ הנדרש לביצוע המשימה.
- 1 **עזרה מלאה:** הלקוח מבצע פחות מ 25% מהמאמץ הנדרש להשלמת המטלה.

טבלת מרכיבי המטלה

מטלה 2: התקשר ל-101

אם הגפה העליונה החלשה מחזיקה	אם הגפה העליונה החלשה מחזיקה שפופרת
מרכיבים של תנועתיות הזרוע ומניפולציה של היד • מגיע עד הספרות • לוחץ באופן ברור על לחצנים יחידים	מרכיבים של תנועתיות הזרוע ומניפולציה של היד • משיג ואוחז בחלק של השפופרת • מביא שפופרת לאוזן מרכיבים של ייצוב • מתמיד באחיזה מספיקה של השפופרת ומביא אותה לאוזן



למתוח קו בעזרת סרגל

הוראות: "למתוח קו ישר לאורך הסרגל תוך שימוש בשתי הידיים".

נדרש: לא להניח ידיים על השולחן

מיקום: עיפרון וסרגל סטנדרטים מונחים על דף. הדף מונח באופן אופקי על הקצה של השולחן.

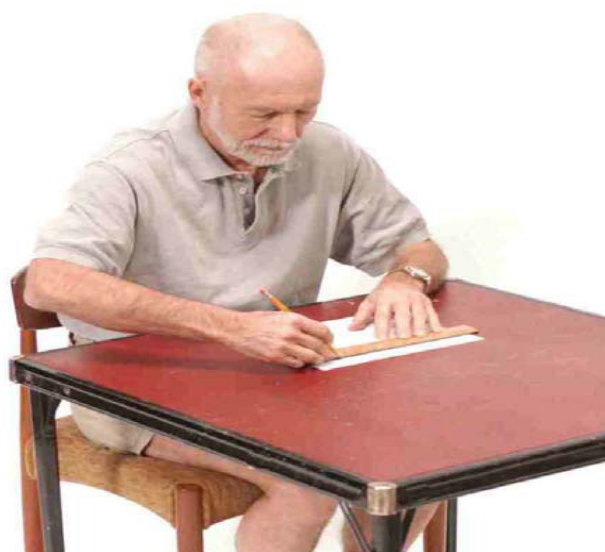
אנא ציין את המטלה המתוארת לעיל באופן הבא:

- 7 **עצמאות מלאה:** מסוגל להרים עיפרון וסרגל, מניח את הסרגל באופן נכון על הדף, מחזיק את הסרגל במקום, ומצייר קו ישר לאורך הסרגל, מבלי להניח ידיים על השולחן.
- 6 **עצמאות מותאמת:** נדרש שימוש בכלי עזר (סד, או ידית מובנית) או שדורש יותר זמן מהנדרש.
- 5 **השגחה/משוב:** נדרשת השגחה (כמו עמידה ליד, רמז או שידול).
- 4 **עזרה קלה:** הגפה העליונה החלשה דורשת עזרה של מגע קל, (כמו ייצוב למפרק פרוקסימלי או דיסטלי של הגפה החלשה) או שמשמש ביד החזקה להרים את העיפרון והסרגל ומעביר ליד החלשה או מסוגל להשלים את המטלה ע"י שימוש ביד החלשה ומצייר קו לא ישר. הלקוח מבצע 75% מהמאמץ הנדרש להשלמת המטלה.
- 3 **עזרה בינונית:** הגפה העליונה החלשה מבצעת **מניפולציה וייצוב באופן חלקי במהלך המטלה**. נדרשת עזרה (כמו מיקום נכון של העיפרון ביד, ואח"כ מסוגל להשלים את המטלה לא באופן חלק או שמשמש בשולחן לתמיכה). הלקוח מבצע 50-74% מהמאמץ הנדרש לביצוע המטלה.
- 2 **עזרה רבה:** הגפה העליונה החלשה **מייצבת** בזמן הביצוע. נדרשת עזרה (כמו, לשים יד על יד על מנת לשמור על מנח העיפרון, ואז מסוגל להמשיך את המטלה) או משתמש ביד החלשה לייצב את הסרגל, אבל לא יכול להחזיק בצורה מספיקה לצייר מחצית הקו. הלקוח מבצע 25-49% מהמאמץ הנדרש להשלמת המטלה.
- 1 **עזרה מלאה:** הלקוח מבצע פחות מ 25% מהמאמץ הנדרש לביצוע המטלה.

טבלת מרכיבי המטלה

מטלה 3- צייר קו עם סרגל

אם הגפה העליונה החלשה מחזיקה את הסרגל	אם הגפה העליונה החלשה מחזיקה עיפרון
מרכיבים של תנועתיות הזרוע ומניפולציה ידנית • מגיע לסרגל ומרים אותו • מניח את הסרגל בצורה אופקית על הדף מרכיבים של ייצוב • מניח אצבעות על הסרגל • מפעיל מספיק כוח על מנת להשאיר את הסרגל במקום	מרכיבים של תנועתיות הזרוע ומניפולציה ידנית • מגיע ומרים את העיפרון • מפעיל מניפולציה תוך ידית על מנת לאפשר כתיבה עם העיפרון • מבצע פעולת הציור לאורך הסרגל מרכיבים של ייצוב • מתמיד באחיזת העיפרון



מזיגת כוס מים

הוראות: "מזוג/מזגי כוס מים מלאה תוך שימוש בשתי ידיך."
מנח: מנח סטנדרטי, כוס של 250 מ"ל לצד כד של 2.3 ליטר, מלא במים ומונח במרחק יד המושטת ישרה.

אנא ציין את המטלה המתוארת לעיל באופן הבא:

- 7 **עצמאות מלאה:** מסוגלת להרים את הכוס והכד ולמלא את הכוס עד גובה 2 ס"מ מהקצה העליון, מבלי להניח את הכוס, הכד או הידיים על השולחן.
- 6 **עצמאות מותאמת:** נדרש אבזור עזר (לדוגמא: סד) או הלקוח מייצב את מרפקיו בלבד על השולחן או שדרוש לו יותר מזמן סביר להשלים את המטלה או קיימים שיקולים בטיחותיים.
- 5 **השגחה/משוב:** נדרשת השגחה (כמו: עמידה ליד, שידול או רמז). כל שפיכת מים מקבלת ציון 5.
- 4 **עזרה קלה:** הגפה העליונה החלשה דורשת עזרה של מגע קל (כמו, עם הכוס או הכד בכדי למלא את הכוס במים). הלקוח מבצע 75% או יותר מן המאמץ הדרוש להשלמת המטלה.
- 3 **עזרה בינונית:** הגפה העליונה החלשה מפעילה ומייצבת באופן חלקי במהלך המטלה. נדרשת עזרה או הלקוח מושיט יד לכוס ומחזיק אותה על השולחן בזמן שמרים את הכד למלא את הכוס במים. הלקוח מבצע 50-74% מן המאמץ הדרוש להשלמת המטלה.
- 2 **עזרה רבה:** הגפה העליונה החלשה מייצבת במהלך המטלה. נדרשת עזרה (לדוגמא: טכניקת יד על יד במהלך כל מרכיבי המטלה). הלקוח מבצע 25-49% מן המאמץ הדרוש להשלמת המטלה.
- 1 **עזרה מלאה:** הלקוח יוזם הושטה לכוס או לכד, אך אינו מסוגל להשלים את המטלה אפילו עם עזרת יד על יד. הלקוח מבצע פחות מ- 25% מן המאמץ הדרוש להשלמת המטלה.

טבלת מרכיבי המטלה

מטלה 4: מזוג כוס מים

אם הגפה העליונה החלשה מחזיקה את הכד	אם הגפה העליונה החלשה מחזיקה את הכוס
מרכיבי תנועת הזרוע ומניפולציה ידנית • מושיט יד ואוחז בכד • מרים הכד מן השולחן • מזוג מים מהכד מרכיבי ייצוב • שומר על אחיזה מספיקה על מנת להרים את הכד מן השולחן. • שומר על הכד יציב במהלך המזיגה.	מרכיבי תנועת הזרוע ומניפולציה ידנית • מושיט ואוחז בכוס • מרים הכוס מן השולחן מרכיבי ייצוב • שומר על אחיזה מספיקה על מנת להרים את הכוס מן השולחן. • שומר על הכוס יציבה במהלך המזיגה.



סחוט את המטלית

הוראות: "סחוט את המטלית תוך שימוש בשתי ידיך."

מנח: מטלית מונחת בתוך קערה קטנה מלאה עד חציה במים, על קצה השולחן.

לא מקובל: לסחוט המטלית חייב להשתמש בתנועת סחיטה.

אנא ציין את המטלה המתוארת לעיל באופן הבא:

- 7 עצמאות מלאה:** מסוגל להרים את המטלית מן הקערה ולסחוט אותה באופן מלא, מבלי להניח ידיים על השולחן. המטפל יסחוט את המטלית כדי לוודא שהמטלה הושלמה.
- 6 עצמאות מותאמת:** נדרש יותר מזמן סביר.
- 5 השגחה/משוב:** נדרשת השגחה (כמו, עמידה ליד, שידול או רמז) כל שפיכת מים מקבלת ציון 5.
- 4 עזרה קלה:** הגפה העליונה החלשה דורשת עזרה של מגע קל **או** שהלקוח מסוגל לסחוט 75% מים מן המטלית. הלקוח מבצע 75% או יותר מן המאמץ הדרוש להשלמת המטלה.
- 3 עזרה בינונית:** הגפה העליונה החלשה **מפעילה ומייצבת באופן חלקי במהלך המטלה**. נדרשת עזרה (כמו, טכניקת יד על יד על מנת להשלים את המטלה, אך הלקוח מסוגל לסחוט לפחות 50% מים מתוך המטלית **או** משתמש בשולחן לתמיכה). הלקוח מבצע 50-74% מן המאמץ הדרוש להשלמת המטלה.
- 2 עזרה רבה:** הגפה העליונה החלשה **מייצבת במהלך המטלה**. נדרשת עזרה (כמו, יד על יד) **או** הלקוח מחזיק את המטלית וסוחט עם היד השנייה (הלקוח לא מבצע פעולת סחיטה). הלקוח מבצע 25-49% מן המאמץ הדרוש להשלמת המטלה.
- 1 עזרה מלאה:** הלקוח מבצע פחות מ- 25% מן המאמץ הדרוש להשלמת המטלה.

טבלת מרכיבי המטלה

מטלה 5: סחוט את המטלית

ציינן את הגפה העליונה החלשה עפ"י היכולת ל :

מרכיבי תנועת הזרוע ומניפולציה ידנית

- מושיט ידיים ואוחז במטלית
- היד משתמשת בתנועת סחיטה.

מרכיבי ייצוב

- אוחז מטלית במקום
- אוחז במטלית כך שתתאפשר פעולת סחיטה



כפתור חמישה כפתורים

הוראות: "כפתור/י חמישה כפתורים, תוך שימוש בשתי ידיך, התחל מלמעלה."
מנח: יושב הרחק מהשולחן, הלקוח לבוש חולצת כפתורים.

אנא ציין את המטלה המתוארת לעיל באופן הבא:

- 7 **עצמאות מלאה:** מסוגל לכפתור חמישה כפתורים בחולצה.
- 6 **עצמאות מותאמת:** נדרש שימוש באביזר עזר **או** נדרש יותר מזמן סביר **או** קיימים שיקולים בטיחותיים.
- 5 **השגחה/משוב:** נדרשת השגחה (כמו, עמידה ליד, שידול או רמז).
- 4 **עזרה קלה:** הגפה העליונה החלשה דורשת עזרה של מגע קל למניפולציה או לייצב במהלך המטלה **או** הלקוח מכפתר ארבעה כפתורים. הלקוח מבצע 75% או יותר מן המאמץ הדרוש להשלמת המטלה.
- 3 **עזרה בינונית:** הגפה העליונה החלשה **מפעילה ומייצבת באופן חלקי במהלך המטלה**. נדרשת עזרה **או** הלקוח מכפתר שלושה כפתורים. הלקוח מבצע 50-74% מן המאמץ הדרוש להשלמת המטלה.
- 2 **עזרה רבה:** הגפה העליונה החלשה **מייצבת במהלך המטלה**. נדרשת עזרה **או** הלקוח מכפתר שני כפתורים. הלקוח מבצע 25-49% מן המאמץ הדרוש להשלמת המטלה.
- 1 **עזרה מלאה:** הלקוח לא מסוגל לכפתר יותר מכפתור אחד. הלקוח מבצע פחות מ- 25% מן המאמץ הדרוש להשלמת המטלה.

טבלת מרכיבי המטלה

מטלה 6: כפתר 5 כפתורים

אם הגפה העליונה החלשה מחזיקה את הכפתור	אם הגפה העליונה החלשה מחזיקה את בד החולצה
מרכיבי תנועת הזרוע ומניפולציה ידנית • מושיט יד ואוחז בכפתורים • מצמיד את 2 חלקי הבד זה לזה • מסייע בהשחלת הכפתור דרך החורים • משחרר את הכפתורים מרכיבי ייצוב • אוחז ושומר אחיזה בכפתורים	מרכיבי תנועת הזרוע ומניפולציה ידנית • מושיט יד ואוחז בבד • מצמיד את 2 חלקי הבד זה לזה • מסייע בהשחלת הכפתור דרך החורים • משחרר את בד החולצה מרכיבי ייצוב • אוחז ושומר אחיזה בבד החולצה



ניגוב הגב בעזרת מגבת

הוראות: "נגבי את כל גבך עם המגבת, תוך שימוש בשתי ידיך."
מנח: יושב הרחק מהשולחן, מגבת מונחת על השולחן במרחק יד מושטת ישרה.

אנא ציינן את המטלה המתוארת לעיל באופן הבא:

- 7 **עצמאות מלאה:** מסוגל לקחת את המגבת, להניח מאחורי הגב ולהשתמש בשתי הידיים על מנת לתמרן ולנגב את כל הגב.
- 6 **עצמאות מותאמת:** נדרש יותר מזמן סביר **או** קיימים שיקולים בטיחותיים (לדוגמא: שיווי משקל).
- 5 **השגחה/משוב:** נדרשת השגחה (כמו: עמידה ליד, שידול או רמז).
- 4 **עזרה קלה:** הגפה העליונה החלשה דורשת עזרה של מגע קל לתפעל או לייצב במהלך המטלה **או** מנגב רק חצי מהגב. הלקוח מבצע 75% או יותר מן המאמץ הדרוש להשלמת המטלה.
- 3 **עזרה בינונית:** הגפה העליונה החלשה **מפעילה ומייצבת באופן חלקי במהלך המטלה**. נדרשת עזרה. הלקוח מבצע 50-74% מן המאמץ הדרוש להשלמת המטלה.
- 2 **עזרה רבה:** הגפה העליונה החלשה **מייצבת במהלך המטלה**. נדרשת עזרה **או** הלקוח מכפתר שני כפתורים. הלקוח מבצע 25-49% מן המאמץ הדרוש להשלמת המטלה.
- 1 **עזרה מלאה:** הלקוח מבצע פחות מ- 25% מן המאמץ הדרוש להשלמת המטלה.

טבלת מרכיבי המטלה

מטלה 7: ניגוב הגב בעזרת מגבת

אם הגפה העליונה החלשה אוחזת בקצה המגבת	אם הגפה העליונה החלשה מושטת קדימה לאחוז במגבת
מרכיבי תנועת הזרוע ומניפולציה ידנית • אוחז בקצה המגבת • מתמרן המגבת ביד כדי להניח על הגב • תנועת ניגוב לאורך גב עליון וגב תחתון מרכיבי ייצוב • שומר אחיזה במגבת באופן מספיק כדי להשלים את המטלה	מרכיבי תנועת הזרוע ומניפולציה ידנית • מושיט יד ואוחז במגבת • מתמרן המגבת ביד כדי להניח על הגב • תנועת ניגוב לאורך גב עליון וגב תחתון מרכיבי ייצוב • שומר אחיזה במגבת באופן מספיק כדי להשלים את המטלה



מריחת משחת שיניים על מברשת שיניים

הוראות: "למרוח משחת השיניים על מברשת השיניים תוך שימוש בשתי ידיך."

מנח: מנח סטנדרטי, מברשת שיניים ומשחת שיניים מונחים בצורה אופקית על שולחן במרחק יד מושטת.

****הערה:** יש לסמן שפופרת משחת שיניים חדשה בחצי אורכה, במהלך השימוש השפופרת מגולגלת לכיוון הקצה העליון, עד שמגיעה לנקודה זו. אין להשתמש בשפופרת זו להמשך הבדיקות ויש להשיג שפופרת חדשה.

אנא ציין את המטלה המתוארת לעיל באופן הבא:

- 7 **עצמאות מלאה:** מסוגל להרים משחת שיניים לפתוח את הפקק, להרים מברשת שיניים ביד הנגדית ולמרוח משחת שיניים על מברשת השיניים, מבלי להניח את הידיים על השולחן.
- 6 **עצמאות מותאמת:** נדרש שימוש באביזר עזר (כמו: סד או ידית מעובה) **או** נדרש יותר מזמן סביר.
- 5 **השגחה/משוב:** נדרשת השגחה (כמו: עמידה ליד, שידול או רמז).
- 4 **עזרה קלה:** נדרשת עזרה של מגע קל (כמו: להסיר את הפקק ממשחת השיניים **או** עזרה בייצוב במהלך מריחת המשחה). הלקוח מבצע 75% או יותר מן המאמץ הדרוש להשלמת המטלה.
- 3 **עזרה בינונית:** הגפה העליונה החלשה **מפעילה ומייצבת באופן חלקי במהלך המטלה**. נדרשת עזרה (כמו: למקם מברשת שיניים ו/או שפופרת בידיים **או** פתיחת פקק והתחלת הלחיצה על משחת השיניים **או** משתמש בשולחן לתמיכה). הלקוח מבצע 50-74% מן המאמץ הדרוש להשלמת המטלה.
- 2 **עזרה רבה:** הגפה העליונה החלשה **מייצבת** במהלך המטלה. נדרשת עזרה (כמו: טכניקת יד על יד). הלקוח מבצע 25-49% מן המאמץ הדרוש להשלמת המטלה.
- 1 **עזרה מלאה:** הלקוח מבצע פחות מ- 25% מן המאמץ הדרוש להשלמת המטלה.

טבלת מרכיבי המטלה

מטלה 8: מריחת משחת שיניים על מברשת שיניים

אם הגפה העליונה החלשה אוחזת במברשת השיניים	אם הגפה העליונה החלשה אוחזת במשחת השיניים
מרכיבי תנועת הזרוע ומניפולציה ידנית • פותח את הפקק • מושיט יד ואוחז במברשת השיניים מרכיבי ייצוב • מספיק כוח באחיזת מברשת השיניים	מרכיבי תנועת הזרוע ומניפולציה ידנית • מושיט יד ואוחז במשחת השיניים • לוחץ את משחת השיניים עם מספיק כוח כדי להוציא משחה על מברשת השיניים מרכיבי ייצוב • אוחז במשחת השיניים במספיק כוח בזמן תמרון ופתיחת הפקק



חיתוך טרהפלסט במידת התנגדות בינונית

הוראות: "חיתוך/י 5 חתיכות קטנות ונפרדות תוך שימוש בשתי ידיך."
מנח: מנח סטנדרטי, טרהפלסט (בגודל כף היד של הבודק) מונח על צלחת בקצה השולחן. סכין ומזלג משני צידי הצלחת.
לא מקובל: לחתוך חתיכות גדולות (גדולות יותר מ- 2.5 ס"מ).

אנא ציין את המטלה המתוארת לעיל באופן הבא:

- 7 **עצמאות מלאה:** מסוגל להרים סכין ומזלג ולחתוך בצורה נכונה את הטרופלסט ל- 5 חתיכות נפרדות, בגודל ביס, מבלי להניח את הידיים על השולחן.
- 6 **עצמאות מותאמת:** נדרש שימוש באביזר עזר (כמו: ידיים מעובות או משטח דייס) **או** נדרש יותר מזמן סביר לחתוך 5 חתיכות קטנות ונפרדות בגודל ביס **או** קיימים שיקולים בטיחותיים.
- 5 **השגחה/משוּב:** נדרשת השגחה (כמו: עמידה ליד, שידול או רמז) **או** נדרשת הכנה ואז מסוגל לחתוך 5 חתיכות נפרדות בגודל ביס.
- 4 **עזרה קלה:** הגפה העליונה החלשה דורשת עזרה של מגע קל (כמו: מיקום הסכום בתוך הידיים) ואז מסוגל לחתוך לפחות 5 חתיכות נפרדות בגודל ביס. הלקוח מבצע 75% או יותר מן המאמץ הדרוש להשלמת המטלה.
- 3 **עזרה בינונית:** הגפה העליונה החלשה **מפעילה ומייצבת באופן חלקי במהלך המטלה**. נדרשת עזרה (כמו: מיקום הסכום בתוך הידיים **או** טכניקת יד על יד על מנת להשלים את המטלה **או** ייצוב האמות על השולחן) ואז מסוגל לחתוך 4 חתיכות נפרדות בגודל ביס. הלקוח מבצע 50-74% מן המאמץ הדרוש להשלמת המטלה.
- 2 **עזרה רבה:** הגפה העליונה החלשה **מייצבת במהלך המטלה**. נדרשת עזרה (כמו: מיקום הסכום בתוך הידיים או טכניקת יד על יד) ואז מסוגל לחתוך 3 חתיכות נפרדות בגודל ביס. הלקוח מבצע 25-49% מן המאמץ הדרוש להשלמת המטלה.
- 1 **עזרה מלאה:** הלקוח מבצע פחות מ- 25% מן המאמץ הדרוש להשלמת המטלה.

טבלת מרכיבי המטלה

מטלה 9: חיתוך טרהפלסט במידת התנגדות בינונית

אם הגפה העליונה החלשה אוחזת במזלג	אם הגפה העליונה החלשה אוחזת בסכין
מרכיבי תנועת הזרוע ומניפולציה ידנית • מושיט יד ואוחז במזלג ומתמרן את היד להתכוון למטלה • ממקם את המזלג על הטרסהפלסט • ממקם את החתיכות החתוכות בצד בעזרת המזלג מרכיבי ייצוב • אחיזה מספיקה להחזיק את המזלג במהלך המטלה • שומר על מנח הטרסהפלסט בזמן שהסכין חותך	מרכיבי תנועת הזרוע ומניפולציה ידנית • מושיט יד ואוחז בסכין ומתמרן את היד להתכוון למטלה • ממקם את הסכין על הטרסהפלסט • פעולת חיתוך עם הסכין (לא משיכה) מרכיבי ייצוב • אחיזה מספיקה בשביל להחזיק את הסכין במהלך המטלה



רכיסת רוכסן

הוראות: "רכוס/רכסי את הרוכסן תוך שימוש בשתי ידיך".

מנח: יושב הרחק מהשולחן, המטפל מלביש את הלקוח בפונצ'ו.

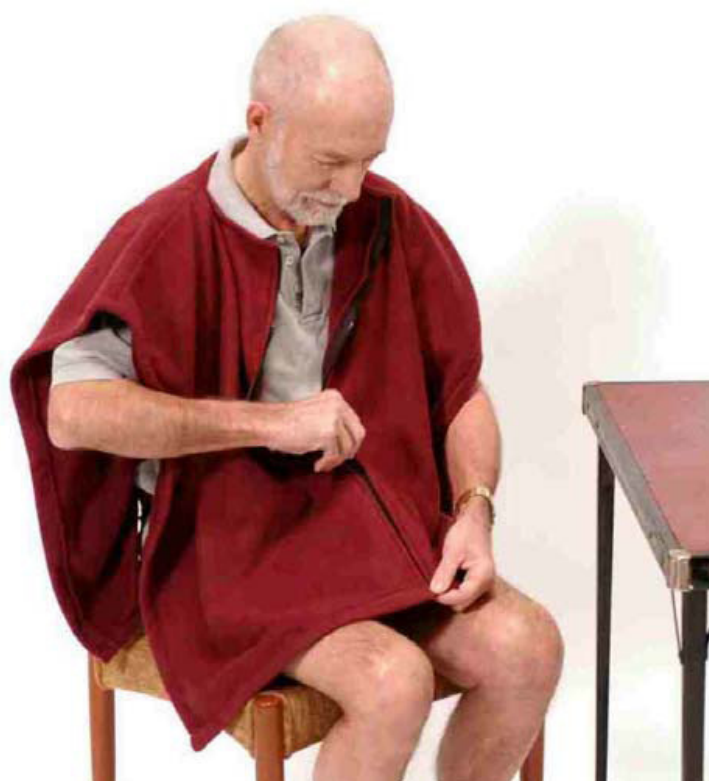
אנא ציינן את המטלה המתוארת לעיל באופן הבא:

- 7 **עצמאות מלאה:** מסוגל לקחת את שני קצוות הרוכסן ולחברם יחד. יד אחת מייצבת את הרוכסן ויד שנייה אווזת בלשונית הרוכסן וסוגרת את הרוכסן.
- 6 **עצמאות מותאמת:** נדרש שימוש באביזר עזר (כמו: סד) **או** נדרש יותר מזמן סביר **או** קיימים שיקולים בטיחותיים.
- 5 **השגחה/משווב:** נדרשת השגחה (כמו: עמידה ליד, שידול או רמז).
- 4 **עזרה קלה:** הגפה העליונה החלשה דורשת עזרה של מגע קל (כמו: לייצב את הסגמנט הפרוקסימלי או הדיסטלי של הגפה העליונה). הלקוח מבצע 75% או יותר מן המאמץ הדרוש להשלמת המטלה.
- 3 **עזרה בינונית:** הגפה העליונה החלשה **מפעילה ומייצבת באופן חלקי במהלך המטלה**. נדרשת עזרה (כמו: למקם את קצה הרוכסן ביד החלשה או להתחיל את פעולת רכיסת הרוכסן) **או** משתמש בחיקו לייצוב. הלקוח מבצע 50-74% מן המאמץ הדרוש להשלמת המטלה.
- 2 **עזרה רבה:** הגפה העליונה החלשה **מייצבת במהלך המטלה**. נדרשת עזרה (כמו: לחבר את שני קצוות הרוכסן, אך יכול להשלים את פעולת רכיסת הרוכסן בכוחות עצמו **או** מחבר את שני קצוות הרוכסן, אך זקוק לעזרה לסגור את הרוכסן). הלקוח מבצע 25-49% מן המאמץ הדרוש להשלמת המטלה.
- 1 **עזרה מלאה:** הלקוח מבצע פחות מ- 25% מן המאמץ הדרוש להשלמת המטלה.

טבלת מרכיבי המטלה

מטלה 10: רכיסת רוכסן

אם הגפה העליונה החלשה אוחזת בלשונית הרוכסן	אם הגפה העליונה החלשה אוחזת ברוכסן
מרכיבי תנועת הזרוע ומניפולציה ידנית • מושיט יד ואוחז בקצה אחד של הרוכסן • ממקם את קצוות הרוכסן יחד • תופס את לשונית הרוכסן • מושך הרוכסן מעלה מרכיבי ייצוב • שומר אחיזה בלשונית הרוכסן במהלך המטלה	מרכיבי תנועת הזרוע ומניפולציה ידנית • מושיט יד ואוחז בקצה הרוכסן • ממקם את קצוות הרוכסן יחד מרכיבי ייצוב • מייצב את החלק התחתון של הפונצ'ו בעת משיכת הרוכסן מעלה



ניקוי משקפי ראייה

הוראות: "נקה/י את המשקפיים עם הממחטה הזו תוך שימוש בשתי ידיך."
מנח: מנח סטנדרטי. הרטב את שתי העדשות ושים משקפיים עם ידיים פתוחות וגשר האף פונה מטה, במרחק של יד מושטת ישרה. ממחטה מונחת לצד המשקפיים.

אנא ציין את המטלה המתוארת לעיל באופן הבא:

- 7 **עצמאות מלאה:** מסוגל להרים את המשקפיים ביד אחת, להרים את הממחטה עם היד השנייה ולנקות את שתי העדשות לחלוטין, מבלי להניח את הידיים על השולחן.
- 6 **עצמאות מותאמת:** נדרש שימוש באביזר עזר (כמו: סד) **או** נדרש יותר מזמן סביר **או** קיימים שיקולים בטיחותיים.
- 5 **השגחה/משוב:** נדרשת השגחה (כמו: עמידה ליד, שידול או רמז).
- 4 **עזרה קלה:** הגפה העליונה החלשה דורשת עזרה של מגע קל לתפעל או לייצב במהלך המטלה. הלקוח מבצע 75% או יותר מן המאמץ הדרוש להשלמת המטלה.
- 3 **עזרה בינונית:** הגפה העליונה החלשה **מפעילה ומייצבת באופן חלקי במהלך המטלה**. נדרשת עזרה **או** משתמש בשולחן לתמיכה ואז מסוגל להרים את המשקפיים או הממחטה עם היד החלשה. הלקוח מבצע 50-74% מן המאמץ הדרוש להשלמת המטלה.
- 2 **עזרה רבה:** הגפה העליונה החלשה **מייצבת במהלך המטלה**. נדרשת עזרה. הלקוח מבצע 25-49% מן המאמץ הדרוש להשלמת המטלה.
- 1 **עזרה מלאה:** הלקוח מבצע פחות מ- 25% מן המאמץ הדרוש להשלמת המטלה.

טבלת מרכיבי המטלה

מטלה 11: ניקוי משקפי ראייה

אם הגפה העליונה החלשה מנגבת את עדשות המשקפיים	אם הגפה העליונה החלשה אווזת/מחזיקה במשקפיים
מרכיבי תנועת הזרוע ומניפולציה ידנית • מושיט יד ואוזז בממחטה • מניפולציה תוך-ידנית של הממחטה • תנועת ניגוב עם הממחטה מרכיבי ייצוב • שומר אחיזה בממחטה במהלך המטלה	מרכיבי תנועת הזרוע ומניפולציה ידנית • מושיט יד ואוזז במשקפיים • תמרון היד או המשקפיים כדי לאפשר ניקוי כל איזורי המשקפיים מרכיבי ייצוב • שומר אחיזה במשקפיים במהלך המטלה



הנחת מיכל על שולחן

הוראות: "הנח/י את המיכל על השולחן."

מנח: הלקוח עומד, עם הצד החזק פונה לשולחן. מיכל מלא במשקולות בסך 5 ק"ג (משקל כולל עם המכל = 8.6 ק"ג) מונח על הרצפה מול הלקוח.

לא מקובל: לסובב את הגו בזמן שהרגליים נטועות ברצפה, יישור גו כדי להרים את המיכל.

אנא ציין את המטלה המתוארת לעיל באופן הבא:

- 7 **עצמאות מלאה:** מסוגל להתכופף מטה אל המיכל, להרימו, להסתובב, לצעוד ולהניח את המיכל על השולחן.
- 6 **עצמאות מותאמת:** נדרש שימוש באביזר עזר (כמו: סד) **או** נדרש יותר מזמן סביר **או** קיימים שיקולים בטיחותיים.
- 5 **השגחה/משוב:** נדרשת השגחה (כמו: עמידה ליד, שידול או רמז).
- 4 **עזרה קלה:** נדרשת עזרה של מגע קל (לדוגמא: ייצוב בזמן שמרים את המיכל **או** לשמור על שיווי משקל) **או** המיכל אינו מורם גבוה מספיק עד פני השולחן. הלקוח מבצע 75% או יותר מן המאמץ הדרוש להשלמת המטלה.
- 3 **עזרה בינונית:** הגפה העליונה החלשה **מפעילה ומייצבת באופן חלקי במהלך המטלה**. נדרשת עזרה (כמו: להשלים הרמה תוך כדי מנח עמידה). הלקוח מבצע 50-74% מן המאמץ הדרוש להשלמת המטלה.
- 2 **עזרה רבה:** הגפה העליונה החלשה **מייצבת במהלך המטלה**. נדרשת עזרה לאורך כל חלק הרמת המיכל. הלקוח מבצע 25-49% מן המאמץ הדרוש להשלמת המטלה.
- 1 **עזרה מלאה:** הלקוח מבצע פחות מ- 25% מן המאמץ הדרוש להשלמת המטלה.

טבלת מרכיבי המטלה

מטלה 12: הנחת מיכל על שולחן

שימוש בשתי הידיים, החלשה והלא חלשה

מרכיבי תנועת הזרוע ומניפולציה ידנית

- מושיט ידיים מטה, מתכופף ואוחז במיכל
- כיפוף מרפק על מנת להרים את המיכל מספיק כדי להגיע לשולחן בקלות
- מניח את המיכל על השולחן

מרכיבי ייצוב

- שומר על אחיזה מספיקה
- מייצב את המיכל בעת ההרמה מבלי להשתמש בגופו לתמיכה



שא את השקית במעלה המדרגות

הוראות: "שא את השקית במעלה 4 מדרגות, השתמש ביד הפגועה."

מנח: הלקוח עומד או יושב מול גרם המדרגות, שקית מכילה משקל של 2 ק"ג מונחת על הרצפה מול הלקוח.

חובה: להשתמש בגפה החלשה לנשיאת השקית.

אנא ציינן את המטלה המתוארת לעיל באופן הבא:

- 7 **עצמאות מלאה:** מסוגל להרים את השקית עם היד החלשה, כשעומד או יושב ולשאת את השקית ביד החלשה במעלה 4 מדרגות, באופן בטיחותי, מבלי להשתמש במעקה.
- 6 **עצמאות מותאמת:** נדרש שימוש במעקה או במקל או נדרש יותר מזמן סביר או קיימים שיקולים בטיחותיים.
- 5 **השגחה/משוב:** נדרשת השגחה (כמו: עמידה ליד, שידול או רמז).
- 4 **עזרה קלה:** נדרשת עזרה של מגע קל (לדוגמא: לשיווי משקל או להרים את השקית). הלקוח מבצע 75% או יותר מן המאמץ הדרוש להשלמת המטלה.
- 3 **עזרה בינונית:** הגפה העליונה החלשה מפעילה ומייצבת באופן חלקי במהלך המטלה. נדרשת עזרה (כמו: טכניקת יד על יד נדרשת לשמירת האחיזה בשקית) או מסוגל להרים את השקית במעלה 2 מדרגות בלבד. הלקוח מבצע 50-74% מן המאמץ הדרוש להשלמת המטלה.
- 2 **עזרה רבה:** הגפה העליונה החלשה מייצבת במהלך המטלה. נדרשת עזרה (כמו: למקם את השקית בתוך היד וטכניקת יד על יד נדרשת לשמירת האחיזה בשקית). הלקוח מבצע 25-49% מן המאמץ הדרוש להשלמת המטלה.
- 1 **עזרה מלאה:** הלקוח מבצע פחות מ- 25% מן המאמץ הדרוש להשלמת המטלה.

טבלת מרכיבי המטלה

מטלה 13: שא את השקית במעלה המדרגות

ציינן את היד הפגועה על פי היכולת ל:

מרכיבי תנועת הזרוע ומניפולציה ידנית

- אוחז את השקית דרך שתי הידיות

מרכיבי ייצוב

- שומר אחיזה ומחזיק את השקית ביד או בחלק המכופף של המרפק



Chedoke Arm and Hand Activity Inventory

טופס קידוד

גרסה 13

תאריך: _____

שם המטופל: _____

סקלת דירוג פעילות

1. עזרה מלאה (חולשה $L/U > 25\%$)
 2. עזרה רבה (חולשה $L/U = 25\%-49\%$)
 3. עזרה בינונית (חולשה $L/U = 50\%-75\%$)
 4. עזרה קלה (חולשה $L/U < 75\%$)
 5. השגחה
 6. עצמאות מותאמת (אביזרי עזר)
 7. עצמאות מלאה (זמן, בטיחות)

ציון	היז הפגועה		
	☐ אוחזת במכסה	☐ אוחזת בקופסה	1. פתיחת צנצנת קפה
	☐ מחייגת	☐ אוחזת בשפופרת	2. חיוג 101
	☐ אוחזת בעפרון	☐ אוחזת בסרגל	3. צייר קו עם סרגל
	☐ אוחזת בכד	☐ אוחזת בכוס	4. מזיגת כוס מים
			5. סחוט את המטלית
			6. כיפתור חמישה כפתורים
	☐ אוחזת בקצה המגבת	☐ מושטת לאחוז במגבת	7. ניגוב הגב בעזרת מגבת
	☐ אוחזת במברשת שיניים	☐ אוחזת במשחת שיניים	8. מריחת משחת שיניים על מברשת שיניים
	☐ אוחזת במזלג	☐ אוחזת בסכין	9. חיתוך טרהפלסט במידת התנגדות בינונית
	☐ אוחזת בלשונית הרוכסן	☐ אוחזת ברוכסן	10. רכיסת רוכסן
	☐ מנגבת את עדשות המשקפיים	☐ אוחזת במשקפיים	11. ניקוי משקפי ראייה
			12. הנחת מיכל על השולחן
			13. שא את השקית במעלה המדרגות
			ציון סופי

הערות:
