



## שאלון אירלן למי שחווה פגיעת ראש (תאונה, ניתוח, אירוע מוחי)

(ניתן להיעזר בבן משפחה למילוי השאלון)

להלן היגדים, הקף בעיגול את התשובה המתאימה לך ביותר ואת עוצמתה (1=העוצמה הנמוכה ביותר, 5= העוצמה הגבוהה ביותר).

השאלון מנוסח בלשון זכר על מנת להקל על הקריאה, הוא מופנה לנשים וגברים כאחד.

האם אתה חווה אחת או יותר מהתופעות הגופניות שלהלן:

5	4	3	2	1	לא	?	כן	
								כאבי ראש
								מיגרנות
								כאבי עיניים
								סחרחורת
								בחילה
								כאבי בטן
								עייפות, תשישות, איבוד אנרגיה
								מתעייף בקלות, מתעצבן בקלות
								מרגיש חרדה
								מרגיש מדוכא
								קשיי ריכוז
								חשיבה איטית
								קשיים בזיכרון לטווח קצר

באלו פעילויות אתה חש כאבי ראש, מיגרנות, כאבי עיניים, או תופעות גופניות אחרות?

5	4	3	2	1	לא	?	כן	
								קריאה
								שימוש במחשב, אייפד, אייפון
								חישובים מתמטיים, או העתקה
								משימות כתיבה
								צפייה בטלוויזיה



### קשב וריכוז, תשומת לב

5	4	3	2	1	לא	?	כן	
								קשב וריכוז ותשומת לב פחתו
								בקריאה או משימות לימודיות
								קושי בהתמדה
								מוסח באור ניאון

### רגישות לאור מאז הזעזוע, הפגיעה המוחית

5	4	3	2	1	לא	?	כן	
								אתה חווה רגישות לאור
								אתה מוטרד מאור השמש
								אתה מוטרד מאור בוהק, זוהר, בהיר
								אתה מוטרד מאור ניאון
								אתה מוטרד מפנסי רחוב בלילה

### באור השמש

5	4	3	2	1	לא	?	כן	
								העיניים מטרידות אותך
								אתה מרגיש כאבי ראש
								אתה חווה מיגרנה
								אתה מרגיש סחרחורת או בחילה
								אתה מרגיש עייף וישנוני
								אתה מרגיש עצבני
								אתה מרגיש עצבני

### באור ניאון

5	4	3	2	1	לא	?	כן	
								העיניים מטרידות אותך
								אתה מרגיש כאבי ראש
								אתה חווה מיגרנה
								אתה מרגיש סחרחורת או בחילה
								אתה מרגיש עייף וישנוני
								אתה מרגיש עצבני



### קשיים בקריאה

5	4	3	2	1	לא	?	כן	
								הקריאה הפכה לקשה יותר
								אתה מקבל כאבי ראש או מיגרנה
								אתה קורא פחות
								הקריאה הופכת לקשה יותר ככל שאתה קורא
								אתה נמנע מקריאה
								אתה מדלג על שורות או מילים
								אתה חוזר וקורא אותה שורה
								אתה מאבד את מקום הקריאה
								אתה צריך לעשות הפסקות תכופות בזמן הקריאה
								אתה משתמש באצבע או בסמן כדי לעקוב
								ההבנה שלך את הנקרא חלשה יותר
								אתה חוזר וקורא על מנת לשר הבנה

### נהיגה

5	4	3	2	1	לא	?	כן	
								כנוסע, אתה נעשה מנומנם
								כנהג אתה נעשה מנומנם
								אתה מוטרד מבוהק מהרכב שלפניך
								אתה מוטרד מפנסי הרחוב בלילה
								אתה מתקשה לשפוט מתי לעקוף
								אתה חש בטוח כשאתה משנה נתיב

### העתקה

5	4	3	2	1	לא	?	כן	
								העתקה נעשתה קשה יותר
								אתה מתקשה להעתיק מספר, מלוח
								אתה מאבד את המקום
								אתה איטי
								אתה מבצע טעויות מרושלות
								אתה ממצמץ או פוזל הרבה



## מתמטיקה

5	4	3	2	1	לא	?	כן	
								אתה מדלג על טורי מספרים
								אתה מתקשה לראות מספרים בעמודה הנכונה
								אתה עושה טעויות מרושלות
								אתה מתקשה לראות סימנים כגון: +, -, מספרים...

### ספור את סיכום הנקודות בכל סעיף

0-3 הביצועים שלך והיכולות שלך בסעיף זה לא הושפעו

4-7 הביצועים שלך והיכולות שלך אינם טובים כבעבר

8 ומעלה מצביע שהיכולת והביצוע שלך בסעיף זה ניזוקו וקיימת אפשרות שכל השאלות שענית עליהן "כן" ייעלמו עם שיטת אירלן.