

## Appendix S1: ASHSQ-25

تقييم الوضع الصحي دون المستوى الأمثل في الأشهر الثلاثة السابقة. هذه الأسئلة تستفسر عن الأحداث الصحية التي حدثت لك خلال الأشهر الثلاثة الماضية.

الرقم	كم مرة	أبدأ أو تقريباً أبدأ (0)	أحياناً (1)	غالباً (2)	في أغلب الأحيان (3)	دائماً (4)
1	شعرت بالإرهاق من دون زيادة ملحوظة في نشاطك البدني					
2	شعرت بالإرهاق الذي لا يمكن تخفيفه بأخذ قسط من الراحة					
3	عانيت من الكسل أثناء العمل					
4	عانيت من الصداع					
5	عانيت من الدوخة (الدوار)؟					
6	تألمت عينك أو كانت متعبة					
7	اصبت بالتهاب في الحلق					
8	شعرت بتيبس (تصلب) في العضلات أو المفاصل					
9	عانيت من ألم في كتفك أو عنقك أو خصرك					
10	شعرت بثقل في الأرجل عند المشي					
11	شعرت بضيق في التنفس أثناء الجلوس					
12	شعرت باحتقان أو ضغط في الصدر					
13	ازعجك خفقان القلب					
14	عانيت من ضعف الشهية					
15	عانيت من حرقة في المعدة					
16	عانيت من الغثيان					
17	لم تستطع تحمل البيئات الباردة					
18	واجهت صعوبة عند النوم					
19	واجهت صعوبة بسبب الاستيقاظ ليلاً؟ ظلت مستيقظاً طوال الليل					
20	عانيت من مشكلة عدم التذكر الجيد على المدى القصير					
21	عانيت من عدم الاستجابة بسرعة					
22	عانيت من صعوبة في التركيز					
23	تشنت انتباهك بدون سبب					
24	شعرت بالتوتر أو كنت عصبي					
25	اصبت بنزلة برد خلال الثلاثة شهور الماضية					