

THE

QuickDASH

OUTCOME MEASURE

הוראות

בשאלון זה יש שאלות על הסימפטומים
שלך וכן על יכולתך לבצע פעילויות
מסוימות.

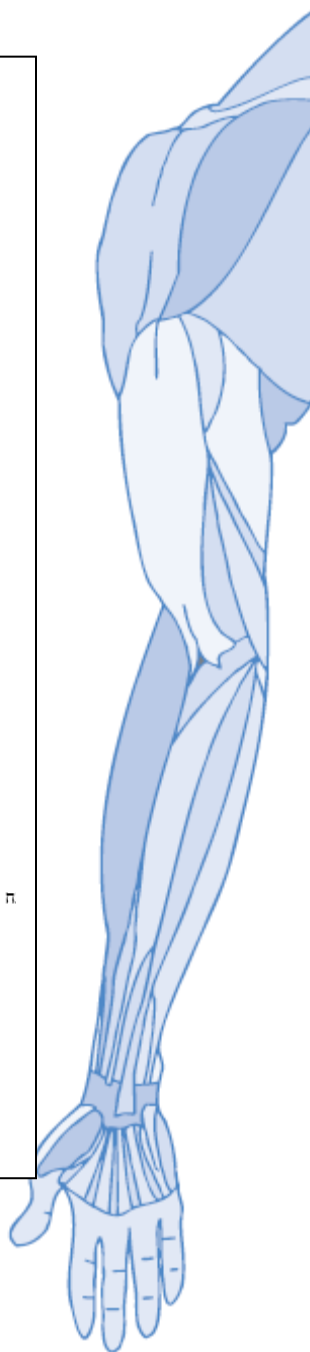
אנא ענה/י על כל שאלה בהתבסס על מצבך
בשבוע האחרון, ע"י סימון עיגול סביב
המספר המתאים.

אם לא היתה לך ההזדמנות לבצע את
הפעילות בשבוע האחרון אנא ציין לפי מיטב
הערכתך מה היתה תשובתך המדויקת ביותר.

לא משנה באיזו יד או זרוע את/ה מבצע/ת
את הפעילות, אנא ענה בהתבסס על יכולתך
מבלי להתחשב באיך את/ה מבצע/ת את המטלה.

ח ע"י:

Institute for Work & Health -IWH
American Academy of Orthopaedic Surgeons
AAOS/COMSS/COSS



אנא דרג/י את יכולתך לבצע את הפעילויות הבאות בשבוע האחרון ע"י עיגול המספר מתחת לתשובה הנכונה.

לא מסוגלת	קושי חמור	קושי בינוני	קושי קל	ללא קושי	
5	4	3	2	1	1. פתיחת צנצנת חדשה או עמ סגירה מהודקת.
5	4	3	2	1	2. ביצוע עבודות בית קשות (למשל: רחיצת קירות, שטיפת רצפות).
5	4	3	2	1	3. נשיאת שקית קניות או תיק מזוודה (תיק ג'יימס בונד).
5	4	3	2	1	4. רחיצת גבך.
5	4	3	2	1	5. שימוש בסכיך לחיתוך אוכל.
5	4	3	2	1	6. פעילויות פנאי בהן את/ה סופגת כח כלשהו דרך זרועך, כתפך או ירך (למשל: מטקות, טניס, גולף, עבודה עם פטיש וכדומה).
במידה קיצונית	במידה רבה	במידה בינונית	במידה מעטה	כלל לא	

5	4	3	2	1	7. במהלך השבוע האחרון עד כמה הפריעה הבעיה בזרועך, בכתפך או בידך בפעילותך החברתיות הרגילות עם המשפחה, החברים, השכנים או קבוצות?
---	---	---	---	---	--

לא מסוגלת	מוגבלת מאוד	מוגבלת במידה בינונית	מוגבלת במקצת	כלל לא מוגבלת	
5	4	3	2	1	8. במהלך השבוע האחרון האם היית מוגבלת/ת בעבודתך או בפעילויות יומיומיות אחרות כתוצאה מהבעיה בזרועך, בכתפך או בידך.

אנא דרג/י את חומרת הסימפטומים הבאים בשבוע האחרון (הקף מספר)

קיצוני	חמור	בינוני	מעט	כלל לא	
5	4	3	2	1	9. כאב בזרוע, בכתף או ביד
5	4	3	2	1	10. עיקצוצים (סיכות ומחטים) בזרועך, בכתפך או בידך
קושי כה רב שלא יכולתי לישון	קושי חמור	קושי בינוני	קושי קל	ללא קושי	
5	4	3	2	1	11. במהלך השבוע האחרון כמה קשה היה לך לישון בגלל הבעיה בזרועך, בכתפך או בידך?

ספורט / אמנות (אופציונלי)

השאלות הבאות מתייחסות להשפעת הבעיה שיש לך בזרוע, בכתף או ביד על הנגינה בכלי המוזיקלי שלך או על עיסוקך הספורטיבי או על שניהם.
אם אתה עוסק/ת ביותר מענף ספורט אחד או מנגן/ת על יותר מכלי אחד (או עושה את שניהם), אנא ענה/י בהתייחס לפעילות החשובה לך ביותר.
אנא ציין את ענף הספורט או כלי הנגינה החשובים לך ביותר: _____
אני לא עוסק/ת בספורט או מנגן/ת על כלי נגינה. (את/ה יכול/ה לדלג על חלק זה)

אנא הקפ/י בעיגול את המספר שמתאר בצורה הטובה ביותר את היכולות הפיזיות שלך בשבוע האחרון. האם היו לך קשיים כלשהם:

ללא קושי	קושי קל	קושי בינוני	קושי חמור	לא מסוגל/ת	
1	2	3	4	5	1. בשימוש בטכניקה הרגילה שלך בנגינה או בספורט?
1	2	3	4	5	2. בנגינה על הכלי המוזיקלי שלך או בעיסוק בספורט בגלל כאב בזרוע, בכתף או ביד?
1	2	3	4	5	3. בנגינה על הכלי המוזיקלי שלך או בעיסוק בספורט בצורה טובה, כפי שהיית רוצה?
1	2	3	4	5	4. בהשקעת אותו משך הזמן שאת/ה רגיל/ה להשקיע בנגינה או בעיסוק בספורט?

עבודה (אופציונלי)

בשאלות הבאות את/ה נשאל/ת על השפעת הבעיה בזרועך, בכתפך או בידך על יכולתך לעבוד (כולל עבודות משק בית, אם זהו תפקידך העיקרי).
אנא ציין/י מה תפקידך/עבודתך: _____
אני לא עובד/ת (את/ה יכול/ה לדלג על חלק זה).

אנא הקפ/י בעיגול את המספר שמתאר בצורה הטובה ביותר את יכולותיך הפיזיות בשבוע האחרון. האם היה לך קושי כלשהו:

ללא קושי	קושי קל	קושי בינוני	קושי חמור	לא מסוגל/ת	
1	2	3	4	5	1. בשימוש בטכניקה הרגילה שלך בעבודה?
1	2	3	4	5	2. בעשיית עבודתך הרגילה בגלל כאב בזרוע, בכתף או ביד?
1	2	3	4	5	3. בעשיית עבודתך בצורה טובה, כפי שהיית רוצה?
1	2	3	4	5	4. בהשקעת אותו משך הזמן שאת/ה רגיל/ה להשקיע בעבודתך?