

Disabilities of the Arm, Shoulder and Hand

The DASH

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.

פוחח 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.

ללא קושי	קושי קל	קושי בינוני	קושי חמור	לא מסוגלת	
1	2	3	4	5	1. פתיחת צנצנת חדשה או עם סגירה מהודקת.
1	2	3	4	5	2. כתיבה.
1	2	3	4	5	3. סיבוב מפתח.
1	2	3	4	5	4. הכנת ארוחה.
1	2	3	4	5	5. פתיחת דלת כבדה בדחיפה.
1	2	3	4	5	6. הנחת חפץ על מדף מעל ראשך.
1	2	3	4	5	7. ביצוע עבודות בית קשות (למשל: רחיצת קירות, שטיפת רצפות).
1	2	3	4	5	8. גינון או עבודות חצר.
1	2	3	4	5	9. סידור מיטה.
1	2	3	4	5	10. נשיאת שקית קניות או תיק מזוודה (תיק גיימס בונד).
1	2	3	4	5	11. נשיאת חפץ כבד (מעל 5 ק"ג).
1	2	3	4	5	12. החלפת נורה מעל הראש.
1	2	3	4	5	13. חפיפה או יבוש במייבש של שערך.
1	2	3	4	5	14. רחיצת גבר.
1	2	3	4	5	15. לבישת סוודר מעל הראש.
1	2	3	4	5	16. שימוש בסכיך לחיתוך אוכל.
1	2	3	4	5	17. פעילויות פנאי הדורשות מאמץ מועט (למשל: משחקי קלפים, סריגה וכד').
1	2	3	4	5	18. פעילויות פנאי בהן את/ה סופג/ת כוח כלשהו דרך זרועך, כתפך או ירך (למשל: מטקות, טניס, גולף, עבודה עם פטיש וכד').
1	2	3	4	5	19. פעילויות פנאי בהן את/ה מזיז/ה את זרועך בחופשיות (למשל: משחק בצלחת מעופפת, כדור נוצה וכד').
1	2	3	4	5	20. שימוש בתחבורה (הגעה ממקום למקום).
1	2	3	4	5	21. פעילויות מיניות

במידה קיאונית	במידה רבה	במידה בינונית	במידה מעטה	כלל לא	
5	4	3	2	1	22 במהלך השבוע האחרון, עד כמה הפריעה הבעיה בזרועך, בכתפך או בידך בפעילויותך החברתיות הרגילות עם המשפחה, החברים, השכנים או קבוצות? (הקף מספר)

לא מסוגלת	מוגבל/ת מאוד	מוגבל/ת במידה בינונית	מוגבל/ת במקצת	כלל לא מוגבל/ת	
5	4	3	2	1	23 במהלך השבוע האחרון האם היית מוגבל/ת בעבודתך או בפעילויות יומיומית אחרות כתוצאה מהבעיה בזרועך, בכתפך או בידך?

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

קיאוני	חמור	בינוני	מעט	כלל לא	
5	4	3	2	1	24. כאב בזרוע בכתף או ביד.
5	4	3	2	1	25. כאב בזרוע, בכתף או ביד כשאת/ה מבצע/ת פעילות כלשהי.
5	4	3	2	1	26. עיקוצים (סיכות ומחטים) בזרועך, בכתפך או בידך.
5	4	3	2	1	27. חולשה בזרועך, בכתפך או בידך.
5	4	3	2	1	28. נוקשות בזרועך, בכתפך או בידך.

קושי כה רב שלא יכולתי לישון	קושי חמור	קושי בינוני	קושי קל	ללא קושי	
5	4	3	2	1	29. במהלך השבוע האחרון כמה קשה היה לך לישון בגלל הכאב בזרועך, בכתפך או בידך? (הקף מספר)

מסכים מאוד	מסכים	לא מסכים ולא מתנגד	לא מסכים	מאוד לא מסכים	
5	4	3	2	1	30. אני חש/ה פחות מסוגל/ת, פחות בטוח/ה או פחות מועיל/ה בגלל הבעיה בזרוע בכתף או ביד שלי. (הקף מספר)

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. (אתה 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 שאתה רגילה/ה להשקיע בנגינה או בעיסוק בספורט?

עבודה (אופציונלי)

בשאלות הבאות אתה/נשאל/ת על השפעת הבעיה בזרוע, בכתף או בידך על יכולתך לעבוד (כולל עבודות משק בית, אם זהו תפקידך העיקרי). אנא ציין/י מה תפקידך/עבודתך: _____
אני לא עובד/ת (אתה 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 שאתה רגילה/ה להשקיע בעבודתך?