

Die

# DASH

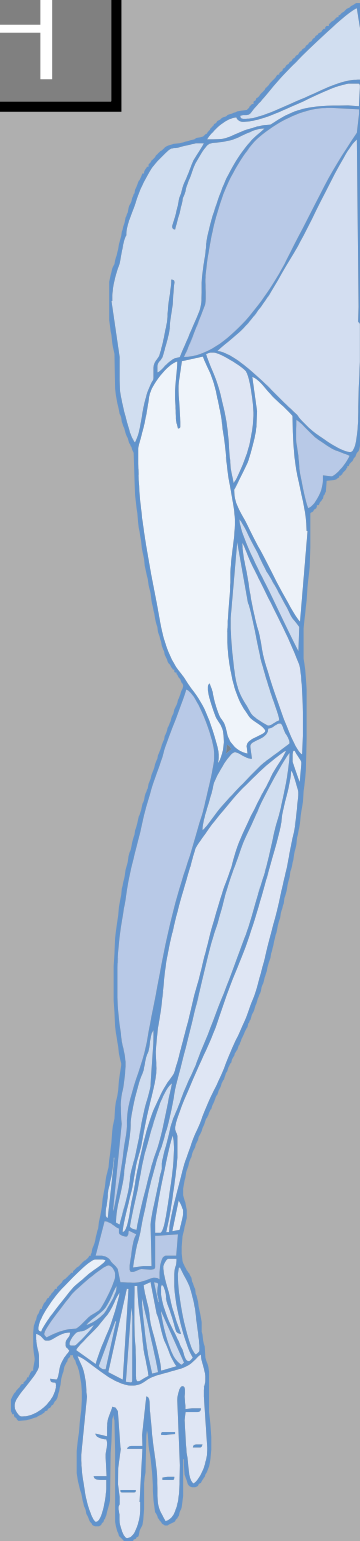
## OPDRAGTE

Hierdie vraelys handel oor u simptome, asook u vermoë om sekere aktiwiteite uit te voer.

Beantwoord asseblief elke vraag, gebaseer op u toestand die afgelope week, deur die gepaste syfer te omkring.

As u die afgelope week nie die geleentheid gehad het om 'n sekere aktiwiteit uit te voer nie, doen asseblief u bes om so goed moontlik te skat watter antwoord die akkuraatste sou wees.

Dit maak nie saak watter hand of arm u gebruik om die aktiwiteit mee uit te voer nie; antwoord asseblief op grond van u vermoë ongeag hoe u die taak verrig.



# GESTREMDHEDE VAN DIE ARM, SKOUER EN HAND

Beoordeel asseblief u vermoë tydens die afgelope week om onderstaande aktiwiteite uit te voer deur die syfer onder die gepaste antwoord te omkring.

	GLAD NIE MOEILIK NIE	EFFENS MOEILIK	MATIG MOEILIK	UITERS MOEILIK	ONMOONTLIK
1. 'n Nuwe bottel of 'n bottel met 'n deksel wat styf pas oop te maak.	1	2	3	4	5
2. Skryf.	1	2	3	4	5
3. 'n Sleutel draai.	1	2	3	4	5
4. 'n Maaltyd voorberei.	1	2	3	4	5
5. 'n Swaar deur oopstoot.	1	2	3	4	5
6. 'n Voorwerp op 'n rak bokant u kop plaas.	1	2	3	4	5
7. Swaar huishoudelike werk doen (soos mure was, of vloere was).	1	2	3	4	5
8. Tuinmaak of buite werk.	1	2	3	4	5
9. Bed opmaak.	1	2	3	4	5
10. 'n Inkopiesak of aktetas dra.	1	2	3	4	5
11. 'n Swaar voorwerp dra (meer as 5 kg).	1	2	3	4	5
12. 'n Gloeilampie bokant u kop vervang.	1	2	3	4	5
13. U hare was of droogblaas.	1	2	3	4	5
14. U rug was.	1	2	3	4	5
15. 'n Oortrektrui aantrek.	1	2	3	4	5
16. 'n Mes gebruik om kos mee te sny.	1	2	3	4	5
17. Ontspanningsaktiwiteite wat min inspanning verg (soos kaartspeel, brei, ens.).	1	2	3	4	5
18. Ontspanningsaktiwiteite met 'n mate van krag of impak via u arm, skouer of hand (bv. gholf, hamerslae, tennis, ens.).	1	2	3	4	5
19. Ontspanningsaktiwiteite waartydens u u arm vryelik beweeg (soos frisbee of pluimbal speel, ens.).	1	2	3	4	5
20. Hantering van vervoerbehoefes (om van een plek na 'n ander te gaan).	1	2	3	4	5
21. Seksuele aktiwiteite.	1	2	3	4	5

# GESTREMDHEDE VAN DIE ARM, SKOUER EN HAND

	GLAD NIE	EFFENS	MATIG	HEELWAT	TOT DIE UITERSTE
22. Gedurende die afgelope week, in watter mate het u probleem met u arm, skouer of hand met u normale sosiale aktiwiteite saam met familie, vriende, bure of groepe ingemeng? (Omkring syfer.)	1	2	3	4	5

	GLAD NIE BEPERK NIE	EFFENS BEPERK	MATIG BEPERK	BAIE BEPERK	ONVERMOË
23. Gedurende die afgelope week, het u probleem met u arm, skouer of hand u beperk sover dit u werk of ander gereelde daaglikse aktiwiteite aangaan? (Omkring syfer.)	1	2	3	4	5

Beoordeel asseblief hoe erg onderstaande simptome die afgelope week vir u was. (Omkring syfer.)

	AFWESIG	LIG	MATIG	ERG	UITERS ERG
24. Pyn in die arm, skouer of hand.	1	2	3	4	5
25. Pyn in die arm, skouer of hand wanneer u enige spesifieke aktiwiteit uitvoer.	1	2	3	4	5
26. Prikkeling (naalde-en-spelde) in u arm, skouer of hand.	1	2	3	4	5
27. Swakheid in u arm, skouer of hand.	1	2	3	4	5
28. Styfheid in u arm, skouer of hand.	1	2	3	4	5

	GLAD NIE MOEILIK NIE	EFFENS MOEILIK	MATIG MOEILIK	UITERS MOEILIK	SO MOEILIK DAT EK NIE KAN SLAAP NIE
29. Hoe moeilik het die pyn in u arm, skouer of hand dit gedurende die afgelope week vir u gemaak om te slaap? (Omkring syfer.)	1	2	3	4	5

	STEM GLAD NIE SAAM NIE	STEM NIE SAAM NIE	DIS VIR MY OM'T EWE	STEM SAAM	STEM VOLMONDIG SAAM
30. Die probleem met my arm, skouer of hand laat my voel asof ek minder bevoeg is, minder selfvertroue het, of minder nuttig is. (Omkring syfer.)	1	2	3	4	5

**GESTREMDHEDE VAN DIE ARM, SKOUER EN HAND/SIMPTOOMTELLING** =  $\frac{(\text{som van } n \text{ antwoorde})}{n} - 1$  x 25, waar n gelyk is aan die aantal voltooide antwoorde.

Daar mag geen DASH-telling bereken word as daar meer as 3 items ontbreek nie.

# GESTREMDHEDE VAN DIE ARM, SKOUER EN HAND

## WERKSMODULE (OPSIONEEL)

Die volgende vrae handel oor die impak van u probleem met u arm, skouer of hand op u vermoë om te werk (tuisteskepping ingesluit as dit u hoofwerksrol is).

Dui asseblief aan watter werk u doen: \_\_\_\_\_

Ek werk nie. (U kan hierdie deel oorslaan.)

Omkring asseblief die syfer wat u fisiese vermoë die afgelope week die beste beskryf. Het u dit moeilik gevind ...

	GLAD NIE MOEILIK NIE	EFFENS MOEILIK	MATIG MOEILIK	UITERS MOEILIK	ONMOONTLIK
1. ... om van u gewone tegniek gebruik te maak vir u werk?	1	2	3	4	5
2. ... om u gewone werk te doen, as gevolg van pyn in u arm, skouer of hand?	1	2	3	4	5
3. ... om u werk so goed te doen as wat u sou wou?	1	2	3	4	5
4. ... om netsoveel tyd as gewoonlik aan u werk te bestee?	1	2	3	4	5

## SPORT-/UITVOERENDEKUNSTEMODULE (OPSIONEEL)

Die volgende vrae hou verband met die impak van u probleem met u arm, skouer of hand op u vermoë om u musiekinstrument te bespeel of aan sport deel te neem of albei.

As u aan meer as een sport deelneem of meer as een musiekinstrument bespeel (of aan sport deelneem én 'n musiekinstrument bespeel), antwoord asseblief ten opsigte van die aktiwiteit wat vir u die belangrikste is.

Dui asseblief aan watter sport of instrument vir u die belangrikste is: \_\_\_\_\_

Ek neem nie aan sport deel nie en bespeel nie 'n instrument nie. (U kan hierdie deel oorslaan.)

Omkring asseblief die syfer wat u fisiese vermoë die afgelope week die beste beskryf. Het u dit enigszins moeilik gevind ...

	GLAD NIE MOEILIK NIE	EFFENS MOEILIK	MATIG MOEILIK	UITERS MOEILIK	ONMOONTLIK
1. ... om van u gewone tegniek gebruik te maak wanneer u aan sport deelneem of u instrument bespeel?	1	2	3	4	5
2. ... om u musiekinstrument te bespeel of aan sport deel te neem as gevolg van pyn in u arm, skouer of hand?	1	2	3	4	5
3. ... om u musiekinstrument so goed te bespeel as wat u sou wou of om so goed te vaar in u sport as wat u sou wou?	1	2	3	4	5
4. ... om netsoveel tyd as gewoonlik aan die bespeling van u instrument/musiek-oefen of deelname/oefening ten opsigte van u sport te bestee?	1	2	3	4	5

**PUNTETOEKENNING TEN OPSIGTE VAN DIE OPSIONELE MODULES:** Tel die waardes wat vir al die antwoorde toegeken is, bymekaar; deel deur 4 (aantal items); trek 1 af; maal met 25.

Geen opsionelemodule-telling mag bereken word as daar enige items ontbreek nie.