

THE

DASH

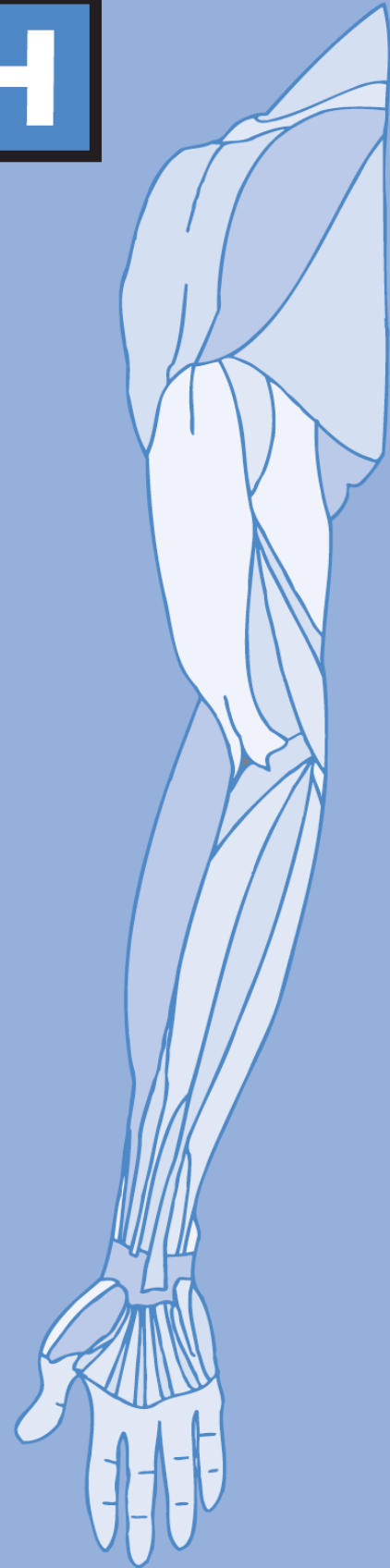
ALITUNTUNIN

Ang mga sumusunod na tanong ay tumutukoy sa iyong nararamdaman at kakayahan na gawin ang iba't ibang gawain.

Sagutin ang mga katanungan ayon sa iyong nararamdaman noong nakaraang linggo. Bilugan ang angkop na numero.

Kung hindi mo nagawa ang nabanggit na gawain sa nakalipas na linggo, piliin ang pinakamalapit at pinakaangkop na sagot.

Hindi mahalaga kung kaliwa o kanang kamay/braso ang ginamit; sagutin ayon sa iyong kakayahang gawin ang naturang gawain.



DISABILITIES OF THE ARM, SHOULDER AND HAND

Bilugan ang numero na naglalarawan ng iyong kakayahan sa paggawa ng mga sumusunod na gawain

	Hindi nahihirapan	Bahagya nahihirapan	Medyo nahihirapan	Matinding nahihirapan	Hindi kaya
1. Magbukas nang mahigpit o bagong garapon	1	2	3	4	5
2. Magsulat	1	2	3	4	5
3. Gumamit ng susi sa pagbukas ng pinto o kotse	1	2	3	4	5
4. Maghanda ng pagkain	1	2	3	4	5
5. Magbukas nang mabigat na pinto (patulak)	1	2	3	4	5
6. Maglagay ng bagay sa estante/ cabinet na mas mataas sa iyong ulo	1	2	3	4	5
7. Gumawa ng mabibigat na gawaing bahay (hal. Maglaba, maglinis ng dingding at sahig)	1	2	3	4	5
8. Magtanim o maglinis ng bakuran	1	2	3	4	5
9. Mag-ayos ng kama	1	2	3	4	5
10. Magbuhat ng shopping bag o maleta	1	2	3	4	5
11. Magbuhat nang mabibigat na bagay (higit sa limang (5) kilo).	1	2	3	4	5
12. Magpalit ng bumbilya na nasa kisame	1	2	3	4	5
13. Mag-shampoo o magpatuyo ng buhok	1	2	3	4	5
14. Maglinis ng likod habang naliligo	1	2	3	4	5
15. Magsuot ng kamiso na mahaba manggas	1	2	3	4	5
16. Gumamit ng kutsilyo sa pahihwa ng pagkain	1	2	3	4	5
17. Paglilibang na ang kailangan ay kaunting pwera lamang (hal. Paglalaro ng baraha, paggangtsilyo, at iba pa).	1	2	3	4	5
18. Paglilibang na kailangan ng lakas At pwera sa braso, balikat o kamay (hal. Basketball, golf, tennis, volleyball, at iba pa).	1	2	3	4	5
19. Paglilibang na naigagalaw nang malaya ang braso (hal. Frisbee, badminton, arnis atbp).	1	2	3	4	5
20. Nakakapagbiyahe	1	2	3	4	5
21. Makipagtalik	1	2	3	4	5

DISABILITIES OF THE ARM, SHOULDER AND HAND

	Hindi	Bahagya	Medyo	Matinding	Hindi kaya
22. Sa nakalipas na linggo, gaano nakasagabal sa iyong pakikisalamuha sa pamilya, kaibigan, kapitbahay at iba pang kasamahan ang problema sa braso, balikat o kamay?	1	2	3	4	5

	Hindi limitado	Bahagya limitado	Medyo limitado	Matinding limitado	Hindi kaya
23. Sa nakalipas na linggo, naging limitado ba ang iyong pang-araw-araw na gawain dahil sa problema sa braso, balikat o kamay?	1	2	3	4	5

Bilugan ang numerong pinakaangkop sa iyong kakayahang pisikal sa nakalipas na linggo

	Wala	Bahagya	Katamtaman	Matindi	Malubha
24. Pananakit ng braso, balikat o kamay	1	2	3	4	5
25. Pananakit ng braso, balikat o kamay kapag gumagawa ng anumang gawain	1	2	3	4	5
26. Pakiramdam na parang may kuyrente ang braso, balikat at kamay.	1	2	3	4	5
27. Panghihina ng braso, balikat o kamay	1	2	3	4	5
28. Paninigas ng ng braso, balikat o kamay	1	2	3	4	5

	Hindi nahihirapan	Bahagya nahihirapan	Medyo nahihirapan	Matinding nahihirapan	Sobrang nahihirapan kaya hindi ako makatulog
29. Sa nakalipas na linggo, gaano kahirap ang iyong pagtulog dahil sa pananakit ng braso, balikat o kamay?	1	2	3	4	5

	Lubusang hindi sang-ayon	Hindi sang-ayon	Walang opinion	Sang-ayon	Lubusang sang-ayon
30. Nakakaramdam ako ng kawalan ng kakayahan, kakulangan ng tiwala sa sarili o hindi kapaki-pakinabang dahil sa aking problema sa braso, balikat o kamay	1	2	3	4	5

DISABILITIES OF THE ARM, SHOULDER AND HAND

Score sa kakayahang/nararamdaman = $\frac{[(kabuuan\ ng\ n\ tugon) - 1] \times 25}{n}$, ang n ay bilang ng kabuuang sagot

Kung higit sa 10% ng mga tanong (higit sa 3 tanong) ang hindi sinagutan, hindi mabibilang ang kabuuang puntos ng PHIL DASH

MODULE HINGGIL SA TRABAHO (OPSIYONAL)

Ang sumusunod na tanong ay tungkol sa epekto ng problema sa braso, balikat o kamay sa kakayahang magtrabaho (kabilang ang gawaing bahay kung ito ang pangunahing ginagawa).

Isulat ang uri ng iyong trabaho: _____

Kung walang trabaho, maaring laktawan ang bahaging ito.

Bilugan ang numerong pinakaangkop sa iyong kakayahang pisikal sa nakalipas na linggo. Nahirapan ka bang:

	Hindi nahihirapan	Bahagya nahihirapan	Medyo nahihirapan	Matinding nahihirapan	Hindi kaya
1. Gamitin ang nakasanayang paraan sa pagtatrabaho?	1	2	3	4	5
2. Gawin ang iyong karaniwang trabaho dahil sa pananakit ng braso, bakiat o kamay?	1	2	3	4	5
3. Gawin ang iyong trabaho ayon sa lebel na gusto mo?	1	2	3	4	5
4. Maglaan ng nakasanayang bilang ng oras sa iyong pagtatrabaho?	1	2	3	4	5

DISABILITIES OF THE ARM, SHOULDER AND HAND

SA MGA MANLALARO AT MUSIKERO (OPSIYONAL)

Ang sumusunod na tanong ay tungkol sa epekto ng problema sa braso, balikat o kamay sa pagtugtog ng instrument, sa paglalaro ng sport o pareho. Kung naglalaro ka ng higit sa isang sport o tumutugtog ng higit sa isang instrument (o pareho itong ginagawa), sagutin ang angkop na gawain na pinakamahalaga sa iyo.

Isulat ang sport o instrumentong pinakamahalaga sa iyo: _____

Kung walang sport o hindi tumutugtog ng instrumento, maaring laktawan ang bahaging ito.

Bilugan ang numerong pinakaangkop sa iyong kakayahang pisikal sa nakalipas na linggo. Nahirapan ka bang:

	Hindi nahihirapan	Bahagya nahihirapan	Medyo nahihirapan	Matinding nahihirapan	Hindi kaya
1. Nagagamit mo ba ang nakasanyang paraan sa pagtugtog ng instrument o paglalaro?	1	2	3	4	5
2. Nakatutugtog ka ba gamit ang nakasanayang instrumento o nakapaglalaro dahil sa pananakit ng iyong braso, balikat o kamay?	1	2	3	4	5
3. Nakatutugtog ka ban ng instrumento o nakapaglalaro ayon sa lebel na iyong gusto?	1	2	3	4	5
4. Nakapaglalaan ka ba ng nakagawiang oras sa paglalaro, pagsasanay o pagtugtog ng instrumento?	1	2	3	4	5

Pag-iskor ng Opsijonal na Modules:

Pagsasamahin ang katumbas na puntos ng bawat sago at idi-divide sa apat (bilang ng tanong), babawasan (minus) ng 1 at imu-multiply sa 25 upang makakuha ng puntos na nasa 100%.

Hindi makakakuha ng score sa opsijonal na module kapag hindi nasagutan ang lahat na tanong.

All rights reserved. Filipino (PHIL DASH) translation
Courtesy of:

Dr. Emmanuel P. Estrella
Dr. Nathaniel S. Orillaza, Jr.
Section of Hand and Reconstructive Microsurgery
Department of Orthopedics
University of the Philippines, Manila
Manila. PHILIPPINES



Institute
for Work &
Health

Research Excellence
Advancing Employee
Health