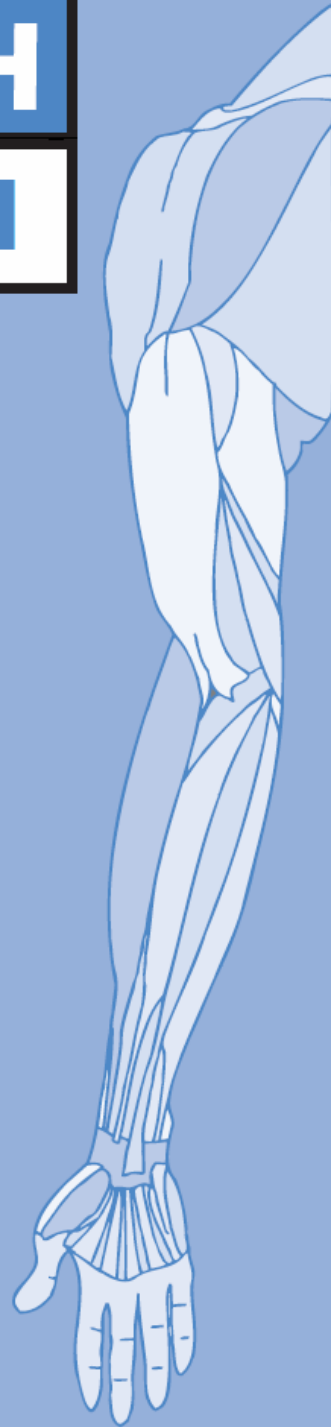


THE

**DASH**

**SUOMI**



## OHJEET

Tämä kysely kartoittaa oireitanne ja kykyänne suoriutua tietyistä tehtävistä.

Vastatkaa kaikkiin kysymyksiin ympäröimällä vaihtoehto, joka kuvastaa parhaiten viime viikon toimintakykyänne.

Jos ette tehneet joitain tehtävistä viime viikolla, arvioikaa miten olisitte suoriutuneet niistä. Vastatkaa sen mukaan miten suoriudutte tehtävästä huolimatta siitä miten se toteutui.

Ei ole väliä kumpaa kättä, kynärvartta tai olkavartta käytätte suoriutuaksenne tehtävistä. Vastatkaa sen mukaan miten suoriudutte tehtävästä huolimatta siitä miten se toteutui.

## DISABILITIES OF THE ARM, SHOULDER AND HAND

Arvioikaa miten suoriudutte viime viikolla seuraavista tehtävistä ympäröimällä sopiva vaihtoehto.

	EI VAIKEUSIA	VÄHÄN VAIKEUSIA	KOHTALAISIA VAIKEUSIA	SUURIA VAIKEUSIA	EN PYSTYNYT
1. Purkin tai tiukan kannen avaaminen.	1	2	3	4	5
2. Kirjoittaminen.	1	2	3	4	5
3. Avaimen kääntäminen.	1	2	3	4	5
4. Ruoan valmistaminen.	1	2	3	4	5
5. Painavan oven työntäminen auki.	1	2	3	4	5
6. Esineen nostaminen pään yläpuolella olevalle hyllylle.	1	2	3	4	5
7. Raskaiden kotitöiden tekeminen (esim. ikkunoiden pesu, lattioiden pesu).	1	2	3	4	5
8. Puutarhanhoito tai pihatöiden tekeminen.	1	2	3	4	5
9. Sängyn petaaminen.	1	2	3	4	5
10. Ostoskassin tai salkun kantaminen.	1	2	3	4	5
11. Painavan esineen kantaminen (yli 5 kg).	1	2	3	4	5
12. Pään yläpuolella olevan lampun vaihtaminen.	1	2	3	4	5
13. Hiusten peseminen tai föönaaminen.	1	2	3	4	5
14. Selän peseminen.	1	2	3	4	5
15. Puseron pukeminen.	1	2	3	4	5
16. Veitsen käyttö ruoan pilkkomiseen.	1	2	3	4	5
17. Vapaa-ajan harrasteet, jotka vaativat vähän ponnisteluja (esim. kortinpeluu, neulominen jne.).	1	2	3	4	5
18. Vapaa-ajan harrasteet, jotka aiheuttavat iskun tai kuormituksen olkapäähän, olkavarteen, kynnärvarteen tai käteen (esim. golf, vasarointi, tennis jne.).	1	2	3	4	5
19. Vapaa-ajan harrasteet, joissa liikutatte olkavartta tai käsivartta vapaasti (esim. frisbeen heitto, sulkapallo jne.).	1	2	3	4	5
20. Kulkuneuvolla kulkeminen (paikasta toiseen).	1	2	3	4	5
21. Seksuaalinen kanssakäyminen.	1	2	3	4	5

## DISABILITIES OF THE ARM, SHOULDER AND HAND

	EI OLLENKAAN	VÄHÄN	KOHTALAISESTI	PALJON	ERITTÄIN PALJON
22. Kuinka paljon olkapään, olkavarren, kyynärvarren tai käden ongelmat ovat rajoittaneet normaalia sosiaalista kanssakäymistä perheen, ystävien tai muiden tuttavien kanssa viime viikon aikana?	1	2	3	4	5

	EI OLLENKAAN	VÄHÄN	KOHTALAISESTI	PALJON	EN PYSTYNYT
23. Rajoittivatko olkapään, olkavarren, kyynärvarren tai käden ongelmat töitänne tai muita päivittäisiä toimianne viime viikon aikana?	1	2	3	4	5

Arvioikaa seuraavien oireiden voimakkuutta viime viikolla ympyröimällä sopiva vaihtoehto.

	EI OLLENKAAN	VÄHÄN	KOHTALAISESTI	PALJON	ERITTÄIN PALJON
24. Olkapään, olkavarren, kyynärvarren tai käden kipua.	1	2	3	4	5
25. Olkapään, olkavarren, kyynärvarren tai käden kipua tietyn toiminnan yhteydessä.	1	2	3	4	5
26. Pistelyä olkapäässä, olkavarressa, kyynärvarressa tai kädessä.	1	2	3	4	5
27. Heikkoutta olkapäässä, olkavarressa, kyynärvarressa tai kädessä.	1	2	3	4	5
28. Jäykkyyttä olkapäässä, olkavarressa, kyynärvarressa tai kädessä.	1	2	3	4	5

	EI VAIKEUKSIA	VÄHÄN VAIKEUKSIA	KOHTALAISSIA VAIKEUKSIA	SUURIA VAIKEUKSIA	NIIN PALJON ETEN SAANUT NUKUTUKSI
29. Onko teillä ollut nukkumisvaikeuksia olkapään, olkavarren, kyynärvarren tai käden kivun vuoksi viime viikon aikana?	1	2	3	4	5

	TÄYSIN ERI MIELTÄ	ERI MIELTÄ	EI SAMAA EIKÄ ERI MIELTÄ	SAMAA MIELTÄ	TÄYSIN SAMAA MIELTÄ
30. En tunne olevani yhtä pätevä, itsevarma tai hyödyllinen olkapään, olkavarren, kyynärvarren tai käden ongelmien vuoksi.	1	2	3	4	5

## DISABILITIES OF THE ARM, SHOULDER AND HAND

### TYÖOSIO (VALINNAINEN)

Seuraavat kysymykset kartoittavat olkaparren, olkapään tai käden ongelmien vaikutusta kykyynne työskennellä (kodinhoito mukaan lukien mikäli se on päätyönne).

Mitä teette työksenne: \_\_\_\_\_

\_\_ En ole töissä. (Voitte siirtyä seuraavan osioon.)

Ympyröikää vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa fyysistä suoriutumiskykyänne viime viikolla. Oliko teillä vaikeuksia:

	EI VAIKEUKSIA	VÄHÄN VAIKEUKSIA	KOHTALAISIA VAIKEUKSIA	SUURIA VAIKEUKSIA	EN PYSTYNYT
1. Käyttää tavanomaisia työmenetelmiä?	1	2	3	4	5
2. Työskennellä olkapään, olkaparren, kyynärvarren tai käden kivun vuoksi?	1	2	3	4	5
3. Työskennellä niin hyvin kuin olisitte halunneet?	1	2	3	4	5
4. Käyttää yhtä paljon aikaa työntekoon kuin tavallisesti?	1	2	3	4	5

### HAASTAVAT TOIMINNOT URHEILU/MUSIIKKIOSIO (VALINNAINEN)

Seuraavat kysymykset kartoittavat olkaparren, olkapään tai käden ongelmien vaikutusta soittamiseen, urheiluun tai molempiin.

Jos harrastatte montaa lajia tai soitatte useampaa soitinta, vastatkaa teille tärkeimmän harrastuksen mukaisesti.

Tärkein lajinne tai soittimenne: \_\_\_\_\_

\_\_ En urheile enkä soita mitään soitinta. (Voitte olla vastaamatta seuraaviin kysymyksiin.)

Ympyröikää vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa fyysistä suoriutumiskykyänne viime viikolla. Oliko teillä vaikeuksia:

	EI VAIKEUKSIA	VÄHÄN VAIKEUKSIA	KOHTALAISIA VAIKEUKSIA	SUURIA VAIKEUKSIA	EN PYSTYNYT
1. Käyttää tavanomaista tekniikkaa urheillessa tai soittaessa?	1	2	3	4	5
2. Soittaa tai urheilla olkapään, olkaparren, kyynärvarren tai käden kivun vuoksi	1	2	3	4	5
3. Soittaa tai urheilla niin hyvin kuin olisitte halunneet?	1	2	3	4	5
4. Käyttää yhtä paljon aikaa soittamiseen ja urheilemiseen kuin tavallisesti?	1	2	3	4	5