



## نسخه فارسی پرسشنامه The Disabilities of the Arm, Shoulder, and Hand Outcome Measure (The DASH)

### دستورالعمل برای بیماران:

این پرسشنامه علائم بیماری (مانند درد، سوزش، ضعف و ...) و همچنین توانائی شما را در انجام بعضی فعالیت‌های بدنی بررسی میکند.  
لطفا بر اساس وضعیت سلامتی که در هفته گذشته داشته اید به تمام سوالات پاسخ دهید: با کشیدن دایره دور عدد مناسب.

اگر شما فرصت انجام فعالیتی را در هفته گذشته نداشته اید، لطفا بهترین تخمین خود را در مورد اینکه کدام پاسخ دقیقترین پاسخ است بزنید.  
مهم نیست که شما از کدام دست خود (اندام فوقانی) برای انجام فعالیت استفاده می کنید، لطفا بر اساس توانائی تان پاسخ دهید؛ بدون توجه به اینکه چگونه آن کار را انجام می دهید.

نکته مهم:

۱. در این پرسشنامه اصطلاح بازو، شانه و دست، شامل کل اندام فوقانی یعنی شانه، بازو، آرنج، ساعد، مچ دست و دست می شود. (منظور از بازو، فاصله شانه تا مچ دست شامل بازو، آرنج و ساعد است)
۲. لطفا هیچ سؤالی را بدون پاسخ نگذارید و تمام آن ها را پاسخ دهید.

لطفا توانائی خود را در انجام فعالیت های زیر در هفته گذشته برآورد و ارزیابی کنید: با کشیدن دایره دور عدد زیر پاسخ مناسب

عدم توانائی	مشکل شدید	نسبتا متوسط	کمی مشکل	بدون مشکل	
۵	۴	۳	۲	۱	۱ باز کردن درب شیشه سفت یا جدید
۵	۴	۳	۲	۱	۲ نوشتن
۵	۴	۳	۲	۱	۳ چرخاندن کلید
۵	۴	۳	۲	۱	۴ آماده کردن غذا
۵	۴	۳	۲	۱	۵ هل دادن در سنگین برای باز کردن
۵	۴	۳	۲	۱	۶ قرار دادن چیزی در قفسه یا کابینت بالای سرتان
۵	۴	۳	۲	۱	۷ انجام دادن کارهای سنگین خانه داری (مثل شستشوی دیوار ها، شستشوی کف اتاق و غیره)
۵	۴	۳	۲	۱	۸ باغبانی یا کار کردن در حیاط خانه
۵	۴	۳	۲	۱	۹ مرتب کردن رختخواب
۵	۴	۳	۲	۱	۱۰ حمل کردن پاکت خرید مغازه یا کیف دستی کوچک
۵	۴	۳	۲	۱	۱۱ حمل کردن جسم سنگین (بیشتر از ۴/۵ کیلوگرم)
۵	۴	۳	۲	۱	۱۲ تعویض لامپ بالای سر
۵	۴	۳	۲	۱	۱۳ شستن یا سشوار کشیدن موی سرتان
۵	۴	۳	۲	۱	۱۴ شستن پشت تان
۵	۴	۳	۲	۱	۱۵ پوشیدن پلیور
۵	۴	۳	۲	۱	۱۶ استفاده از چاقو برای تکه کردن غذا یا پوست کندن میوه
۵	۴	۳	۲	۱	۱۷ فعالیتهای تفریحی که به تلاش کمی نیاز دارند (مانند کارت بازی، بافتنی و غیره)
۵	۴	۳	۲	۱	۱۸ فعالیتهای تفریحی که در آنها با بازو، شانه یا دست تان مقداری نیرو یا ضربه اعمال می کنید (مانند والیبال، گلف، پرتاب چکش، تنیس و غیره)
۵	۴	۳	۲	۱	۱۹ فعالیتهای تفریحی که در آنها دست تان را آزادانه حرکت می دهید (مانند بدمینتون، فریزبی و غیره)
۵	۴	۳	۲	۱	۲۰ اداره نیاز های مسافرت (رفتن از یک مکان به مکان دیگر/ مسافرت در داخل شهر یا خارج شهر)
۵	۴	۳	۲	۱	۲۱ فعالیتهای جنسی

Disabilities of The Arm, Shoulder, and Hand- Iranian Version

بی نهایت	زیاد	نسبتاً	کمی	به هیچ وجه
----------	------	--------	-----	------------

۲۲ در طی هفته گذشته، مشکل بازو، شانه یا دست شما تا چه اندازه با فعالیت های اجتماعی معمول شما با خانواده، دوستان یا همسایگان تان تداخل پیدا کرده بود؟

۵ ۴ ۳ ۲ ۱

عدم توانائی	خیلی محدود شده	نسبتاً محدود شده	کمی محدود شده	به هیچ وجه محدود نشده
-------------	----------------	------------------	---------------	-----------------------

۲۳ آیا در طی هفته گذشته به خاطر مشکل بازو، شانه یا دست تان در کارتان یا دیگر فعالیت های روزانه تان محدود شده بودید؟

۵ ۴ ۳ ۲ ۱

لطفا شدت علائم زیر را در هفته گذشته برآورد نمائید. (دور عدد مناسب دایره بکشید)

بسیار شدید	شدید	متوسط	خفیف	هیچ
------------	------	-------	------	-----

۲۴ درد بازو، شانه یا دست

۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۲۵ درد بازو، شانه یا دست هنگامی که فعالیت خاصی را انجام می دادید

۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۲۶ سوزش (سوزن سوزن شدن) در بازو، شانه یا دست تان

۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۲۷ ضعف در بازو، شانه یا دست تان

۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۲۸ سفتی در بازو، شانه یا دست تان

۵ ۴ ۳ ۲ ۱

بدون مشکل	کمی مشکل	نسبتاً مشکل	مشکل شدید	آنقدر مشکل که نمی توانم بخوابم
-----------	----------	-------------	-----------	--------------------------------

۲۹ در هفته گذشته، به خاطر درد شانه، بازو یا دست تان چقدر مشکل در خوابیدن داشتید؟

۵ ۴ ۳ ۲ ۱

کاملاً مخالف	مخالف	نه موافق نه مخالف	موافق	کاملاً موافق
--------------	-------	-------------------	-------	--------------

۳۰ به خاطر مشکل بازو، شانه یا دستم احساس توانائی کمتر، اعتماد به نفس کمتر یا کمتر مفید بودن می کنم

۵ ۴ ۳ ۲ ۱

**بخش کارکردن (اختیاری):**

سؤالات بعدی در ارتباط با تاثیر منفی مشکل بازو، شانه و دست تان بر روی توانائی شما در کارکردن است (شامل کارهای خانه داری، اگر کار اصلی شماست)

لطفا کار/ شغل خود را بنویسید: \_\_\_\_\_

من کار نمیکنم (در این صورت این قسمت را تکمیل نکنید)

لطفا دور عددی که به بهترین صورت توانائی بدنی شما را در هفته گذشته توصیف می کند، دایره بکشید.

**آیا در انجام موارد زیر مشکل داشته اید؟**

بدون مشکل	کمی مشکل	نسبتا متوسط	مشکل شدید	عدم توانائی	
۱	۲	۳	۴	۵	۱ استفاده از تکنیک و شیوه همیشگی تان برای کارکردن؟
۱	۲	۳	۴	۵	۲ انجام کار همیشگی تان به خاطر درد بازو، شانه یا دست
۱	۲	۳	۴	۵	۳ کارکردن به آن خوبی که دلتان می خواست؟
۱	۲	۳	۴	۵	۴ صرف مقدار زمان همیشگی تان برای کارکردن؟

**بخش ورزش کردن / نوازندگی حرفه ای (اختیاری):**

سؤالات زیر در مورد تاثیر منفی مشکل بازو، شانه و دست تان در نواختن موسیقی یا ورزش کردن یا هر دو است. اگر شما بیش از یک ورزش می کنید یا آلت موسیقی می نوازید (یا هر دو)، لطفا با توجه به آن فعالیتی که بیشترین اهمیت را برای شما دارد جواب دهید.

لطفا نوع ورزش یا آلت موسیقی که برای شما بیشترین اهمیت را دارد بنویسید: \_\_\_\_\_

من ورزشکار یا نوازنده نیستم (در این صورت این قسمت را تکمیل نکنید)

لطفا دور عددی که به بهترین صورت توانائی بدنی شما را در هفته گذشته توصیف می کند، دایره بکشید.

**آیا در انجام موارد زیر مشکل داشته اید؟**

بدون مشکل	کمی مشکل	نسبتا متوسط	مشکل شدید	عدم توانائی	
۱	۲	۳	۴	۵	۱ استفاده از تکنیک و شیوه همیشگی تان برای نواختن آلت موسیقی تان یا ورزش کردن؟
۱	۲	۳	۴	۵	۲ نواختن آلت موسیقی همیشگی تان یا ورزش کردن به خاطر درد بازو، شانه یا دست؟
۱	۲	۳	۴	۵	۳ نواختن آلت موسیقی همیشگی تان یا ورزش کردن به آن خوبی که دلتان می خواست
۱	۲	۳	۴	۵	۴ صرف مقدار زمان همیشگی تان برای تمرین یا انجام نوازندگی یا ورزش