

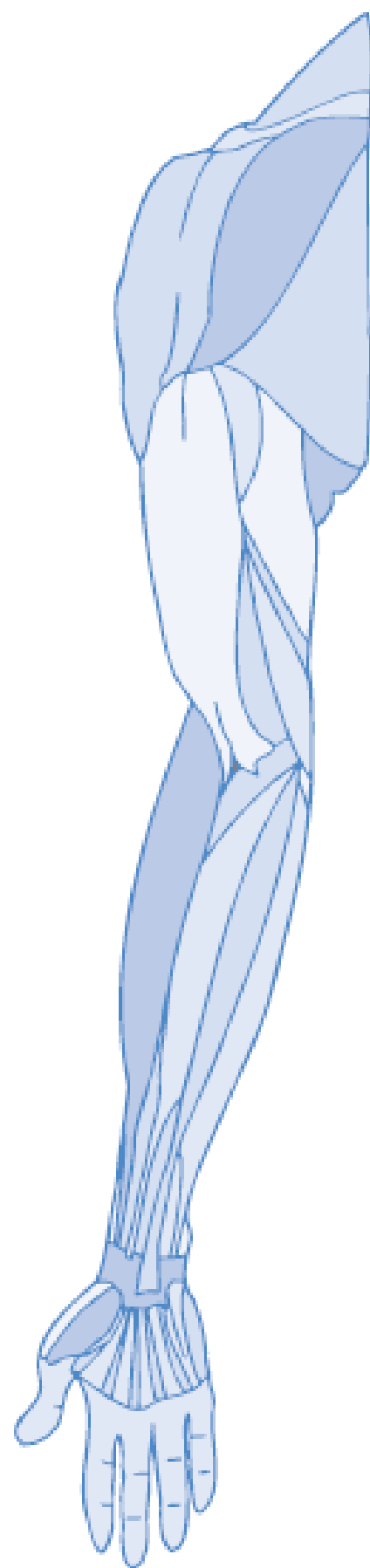
THE

QuickDASH

OUTCOME MEASURE

הוראות

בשאלון זה יש שאלות על הסימפטומים שלך ועל יכולתך לבצע פעילויות מסוימות. אנא ענה 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 אתה מבצע את הפעילות, אנא ענה בהתבסס על יכולתך מבלי להתחשב באיך אתה מבצע את המטלה.



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. ביצוע עבודות בית קשות (למשל: רחיצת קירות, שטיפת רצפות).
1	2	3	4	5	3. נשיאת שקית קניות או תיק מזוודה (תיק ג'יימס בונד).
1	2	3	4	5	4. רחיצת גבר.
1	2	3	4	5	5. שימוש בסכין לחיתוך אוכל.
1	2	3	4	5	6. פעילויות פנאי בהן את/ה סופג/ת כח כלשהו דרך זרוע, כתפך או ירך (למשל: מטקות, טניס, גולף, עבודה עם פטיש וכדומה).

כלל לא	במידה מעטה	במידה בינונית	במידה רבה	במידה קיצונית	
1	2	3	4	5	7. במהלך השבוע האחרון עד כמה הפריעה הבעיה בזרוע, בכתפך או בידך בפעילותך החברתיות הרגילות עם המשפחה, החברים, השכנים או קבוצות?

כלל לא מוגבל/ת	מוגבל/ת במקצת	מוגבל/ת במידה בינונית	מוגבל/ת מאוד	לא מסוגלת	
1	2	3	4	5	8. במהלך השבוע האחרון האם היית מוגבל/ת בעבודתך או בפעילויות יומיומיות אחרות כתוצאה מהבעיה בזרוע, בכתפך או בידך.

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

כלל לא	מעט	בינוני	חמור	קיצוני	
1	2	3	4	5	9. כאב בזרוע, בכתף או ביד
1	2	3	4	5	10. עקצוצים (סיכות ומחטים) בזרוע, בכתפך או בידך
ללא קושי	קושי קל	קושי בינוני	קושי חמור	קושי כה רב שלא יכולתי לישון	
1	2	3	4	5	11. במהלך השבוע האחרון כמה קשה היה לך לישון בגלל הבעיה בזרוע, בכתפך או בידך?

ניקוד שאלון QUICKDASH חלק המגבלה/סימפטום =

$$\left[\left(\frac{\text{סכום } n \text{ תשובות}}{n} \right) - 1 \right] \times 25,$$

לא ניתן לנקד את השאלון כאשר חסרה יותר משאלה 1.

עבודה (אופציונלי)

בשאלות הבאות אתה נשאל על השפעת הבעיה בזרועך, בכתפך או בידך על יכולתך לעבוד (כולל עבודות משק בית, אם זהו תפקידך העיקרי).

אנא ציין מה תפקידך/ עבודתך: _____

___ אני לא עובד (אתה יכול לדלג על חלק זה)

אנא הקף 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	
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 רגיל להשקיע בעבודתך?

ספורט / מוסיקה (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 ביותר מענף ספורט אחד או מנגן על יותר מכלי אחד (או עושה את שניהם), אנא ענה בהתייחס לפעילות החשובה לך ביותר.

אנא ציין את ענף הספורט או כלי הנגינה החשובים לך ביותר: _____

___ אני לא עוסק בספורט או מנגן על כלי נגינה. (אתה יכול לדלג על חלק זה)

אנא הקף 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	
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 רגיל להשקיע בנגינה או בעיסוק בספורט?

ניקוד השאלון האופציונלי =

יש לחבר את הערך שניתן לכל שאלה ולחלק ב-4 (שהוא מספר השאלות).

מהתוצאה יש לחסר 1 ולהכפיל פי 25 כדי לקבל ניקוד מתוך 100.

לא ניתן לנקד את השאלון האופציונלי במידה ולא ענו על כל ארבעת השאלות.

©INSTITUTE FOR WORK & HEALTH 2006. ALL RIGHTS RESERVED.

Hebrew translation courtesy of Efrat Ziv, Ety Schwimer, Yael Kaufman-Cohen & Hagar Patish., Barzilai Medical Center, Ashkelon, Israel.