

THE

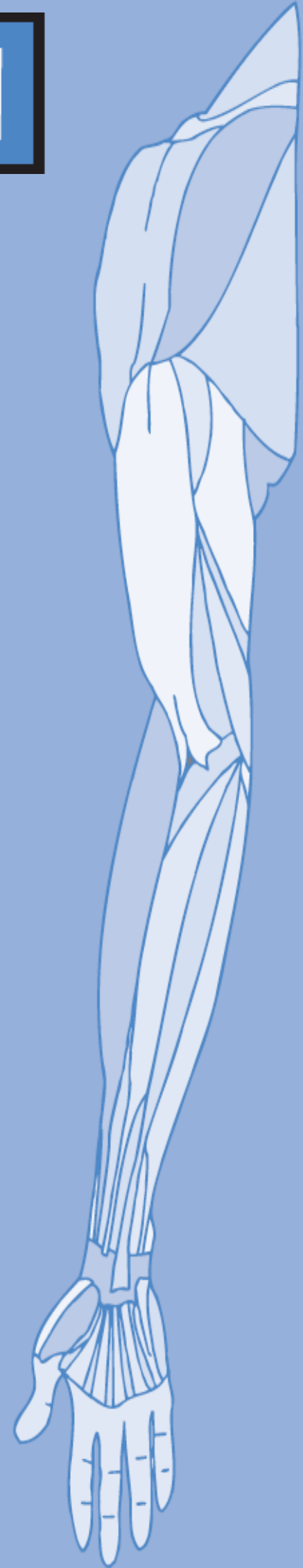
**DASH****הוראות**

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.



## DISABILITIES OF THE ARM, SHOULDER AND HAND

דרג את יכולתך לבצע את הפעילויות הבאות בשבוע האחרון ע"י עיגול המספר מתחת לתשובה הנכונה.

לא קושי	קושי קל	קושי בינוני	קושי חמור	לא מסוגל	
1	2	3	4	5	1. פתיחת צנצנת חדשה או עם סגירה מהודקת
1	2	3	4	5	2. כתיבה
1	2	3	4	5	3. סיבוב מפתח
1	2	3	4	5	4. הכנת ארוחה
1	2	3	4	5	5. פתיחת דלת כבדה בדחיפה
1	2	3	4	5	6. הנחת חפץ על מדף מעל ראשך
1	2	3	4	5	7. ביצוע עבודות בית קשות (למשל: רחיצת קירות, שטיפת רצפות)
1	2	3	4	5	8. גינון או עבודות חצר
1	2	3	4	5	9. סידור מיטה
1	2	3	4	5	10. נשיאת שקית קניות או תיק מזוודה (תיק ג'ימס בונד)
1	2	3	4	5	11. נשיאת חפץ כבד (מעל 5 ק"ג)
1	2	3	4	5	12. החלפת נורה מעל הראש
1	2	3	4	5	13. חפיפה או יבוש במייבש של שערך
1	2	3	4	5	14. רחיצת גברך
1	2	3	4	5	15. לבישת סוודר מעל הראש
1	2	3	4	5	16. שימוש בסכין לחיתוך אוכל
1	2	3	4	5	17. פעילויות פנאי הדורשות מאמץ מועט (למשל: משחקי קלפים, סריגה וכד')
1	2	3	4	5	18. פעילויות פנאי בהן אתה סופג כוח כלשהו דרך זרועך, כתפך או ירך (למשל: מטקות, טניס, גולף, עבודה עם פטיש וכד')
1	2	3	4	5	19. פעילויות פנאי בהן אתה מזיז את זרועך בחופשיות (למשל: משחק בצלחת מעופפת, כדור נוצה וכד')
1	2	3	4	5	20. שימוש בתחבורה (הגעה ממקום למקום)
1	2	3	4	5	21. פעילויות מיניות

**DISABILITIES OF THE ARM, SHOULDER AND HAND**

**כלל לא**    **במידה מעטה**    **במידה בינונית**    **במידה ריבה**    **במידה קיצונית**

5	4	3	2	1	22. במהלך השבוע האחרון, עד כמה הפריעה הבעיה בזרועך, בכתפך או בידך בפעילותך החברתיות הרגילות עם המשפחה, החברים, השכנים או קבוצות?
---	---	---	---	---	--

**כלל לא מוגבל**    **מוגבל במקצת**    **מוגבל במידה בינונית**    **מוגבל מאוד**    **לא מסוגל**

5	4	3	2	1	23. במהלך השבוע האחרון האם היית מוגבל בעבודתך או בפעילויות יומיומיות אחרות כתוצאה מהבעיה בזרועך, בכתפך או בידך?
---	---	---	---	---	---

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

**כלל לא**    **מעט**    **בינוני**    **חמור**    **קיצוני**

5	4	3	2	1	24. כאב בזרוע בכתף או ביד
---	---	---	---	---	---------------------------

5	4	3	2	1	25. כאב בזרוע בכתף או ביד כשאתה מבצע פעילות כלשהי
---	---	---	---	---	---

5	4	3	2	1	26. עיקצוצים (סיכות ומחטים) בזרועך, בכתפך או בידך
---	---	---	---	---	---

5	4	3	2	1	27. חולשה בזרועך, בכתפך או בידך
---	---	---	---	---	---------------------------------

5	4	3	2	1	28. נוקשות בזרועך, בכתפך או בידך
---	---	---	---	---	----------------------------------

**ללא קושי**    **קושי קל**    **קושי בינוני**    **קושי חמור**    **קושי כה רב שלא יכולתי לישון**

5	4	3	2	1	29. במהלך השבוע האחרון כמה קשה היה לך לישון בגלל הכאב בזרועך, בכתפך או בידך?
---	---	---	---	---	--

**מאוד לא מסכים**    **לא מסכים**    **לא מסכים ולא מתנגד**    **מסכים**    **מסכים מאוד**

5	4	3	2	1	30. אני חש פחות מסוגל, פחות בטוח או פחות מועיל בגלל הבעיה בזרוע, בכתף או ביד שלי
---	---	---	---	---	--

ניקוד ה-DASH מגבלה/סימפטום =

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

כאשר  $n$  שווה למספר התשובות שנענו. לא ניתן לנקד את השאלון כאשר חסרות יותר מ-3 תשובות.

**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:

לא קושי מסוגל	קושי חמור	קושי בינוני	קושי קל	ללא קושי	
5	4	3	2	1	1. בשימוש בטכניקה הרגילה שלך בעבודה?
5	4	3	2	1	2. בעשיית עבודתך הרגילה בגלל כאב בזרוע, בכתף או ביד?
5	4	3	2	1	3. בעשיית עבודתך בצורה טובה, כפי שהיית רוצה?
5	4	3	2	1	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:

לא קושי מסוגל	קושי חמור	קושי בינוני	קושי קל	ללא קושי	
5	4	3	2	1	1. בשימוש בטכניקה הרגילה שלך בנגינה או בספורט?
5	4	3	2	1	2. בנגינה על הכלי המוזיקלי שלך או בעיסוק בספורט בגלל כאב בזרוע, בכתף או ביד?
5	4	3	2	1	3. בנגינה על הכלי המוזיקלי שלך או בעיסוק בספורט בצורה טובה, כפי שהיית רוצה?
5	4	3	2	1	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.