

## Disabilities of the Arm, Shoulder and Hand Handicaps I Arm, Skulder og Hånd

# DASH

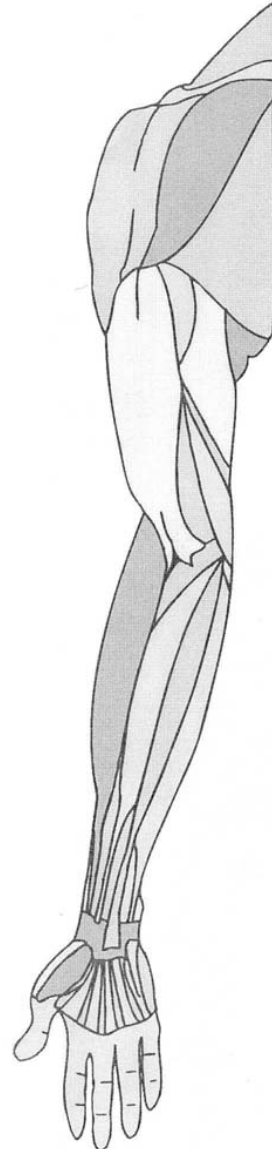
### VEJLEDNING

I dette spørgeskema stiller vi dig spørgsmål om dine symptomer og din evne til at udføre visse aktiviteter.

Vær venlig at svare på hvert eneste spørgsmål ved at sætte en cirkel om det tal, der passer bedst til din tilstand i den forløbne uge.

Hvis du ikke har haft lejlighed til at udføre en bestemt aktivitet i den forløbne uge, beder vi dig angive det svar, du mener, ville dække bedst.

Det er uden betydning, hvilken hånd eller arm du anvender til at udføre aktiviteten; dit svar skal afspejle din evne til at udføre selve handlingen, uanset hvordan du gør det.



## DASH

Vurder venligst, hvordan din evne til at udføre følgende handlinger har været i den forløbne uge ved at sætte en cirkel om tallet under det svar, der passer bedst.

		Ikke vanskelig	Lidt vanskelig	Noget vanskelig	Meget vanskelig	Umuligt
1.	Åbne et (marmelade)glas med stramt låg.	1	2	3	4	5
2.	Skrive.	1	2	3	4	5
3.	Dreje en nøgle i en lås.	1	2	3	4	5
4.	Tilberede et måltid mad.	1	2	3	4	5
5.	Skubbe en tung dør op.	1	2	3	4	5
6.	Anbringe en genstand på en hylde over dit hoved.	1	2	3	4	5
7.	Udføre tungt husarbejde (fx vaske vægge, vaske gulve).	1	2	3	4	5
8.	Arbejde i haven.	1	2	3	4	5
9.	Rede seng.	1	2	3	4	5
10.	Bære en indkøbspose eller en mappe.	1	2	3	4	5
11.	Bære en tung genstand (over 5 kg).	1	2	3	4	5
12.	Skifte en elektrisk pære over hovedhøjde.	1	2	3	4	5
13.	Vaske eller føntørre dit hår.	1	2	3	4	5
14.	Vaske dig selv på ryggen.	1	2	3	4	5
15.	Tage en sweater på.	1	2	3	4	5
16.	Bruge en kniv til at skære mad ud.	1	2	3	4	5
17.	Fritidsaktiviteter, der ikke er særlig anstrengende (fx kortspil, strikning, osv.).	1	2	3	4	5
18.	Fritidsaktiviteter, som sender en vis kraft eller stød gennem din arm, skulder eller hånd (fx golf, slag med hammer, tennis, osv.).	1	2	3	4	5
19.	Fritidsaktiviteter, som kræver fuld bevægelighed af din arm (fx frisbee, badminton, osv.).	1	2	3	4	5
20.	Klare transport (komme fra et sted til et andet).	1	2	3	4	5
21.	Dyrke sex.	1	2	3	4	5

## DASH

	Slet ikke	Lidt	En del	Temmelig meget	Virkelig meget
22. Hvor <i>vanskeligt</i> har det været for dig i den forløbne uge, at omgås familie, venner, naboer og grupper pga. din arm, skulder eller hånd? (sæt cirkel om tallet)	1	2	3	4	5

	Slet ikke hæmmet	Lidt hæmmet	En del hæmmet	Meget hæmmet	Ude af stand til
23. Har du i den forløbne uge været hæmmet i at udføre dit arbejde eller andre gøremål pga. din arm, skulder eller hånd?	1	2	3	4	5

Vær venlig at angive sværhedsgraden af følgende symptomer i den forløbne uge (sæt cirkel om tallet).

	Ingen	Lidt	En del	Svær	Ekstrem
24. Smerte i din arm, skulder eller hånd.	1	2	3	4	5
25. Smerte i din arm, skulder eller hånd når du laver noget bestemt.	1	2	3	4	5
26. Prikken i din arm, skulder eller hånd.	1	2	3	4	5
27. Svaghed i din arm, skulder eller hånd.	1	2	3	4	5
28. Stivhed i din arm, skulder eller hånd.	1	2	3	4	5

	Ikke vanskeligt	Lidt vanskeligt	Noget vanskeligt	Meget vanskeligt	Så vanskeligt at det forhindrer mig i at sove
29. Hvor vanskeligt har det i den forløbne uge været for dig, at sove pga. smerter i din arm, skulder eller hånd? (sæt cirkel om tallet)	1	2	3	4	5

	Helt uenig	Uenig	Hverken enig eller uenig	Enig	Helt enig
30. Jeg føler mig mindre effektiv, mindre sikker på mig selv, eller til mindre nytte pga. min arm, skulder eller hånd (sæt cirkel om tallet).	1	2	3	4	5

# DASH

## ARBEJDSMODUL (VALGFRIT)

De følgende spørgsmål drejer sig om påvirkningen af din arbejdsevne pga. din arm, skulder eller hånd (inklusive husarbejde, hvis det er din hovedbeskæftigelse).

Angiv venligst hvad dit arbejde består i: \_\_\_\_\_

Jeg arbejder ikke. (Du kan springe dette afsnit over.)

Sæt venligst en cirkel om det tal, der bedst beskriver din fysiske formåen i den forløbne uge. Havde du vanskeligt ved at:

		Ikke vanskeligt	Lidt vanskeligt	Noget vanskeligt	Meget vanskeligt	Umulig
1.	Bruge din sædvanlige fremgangsmåde i dit arbejde?	1	2	3	4	5
2.	Udføre dit sædvanlige arbejde pga. smerter i din arm, skulder eller hånd?	1	2	3	4	5
3.	Udføre dit arbejde så godt, som du gerne ville?	1	2	3	4	5
4.	Udføre dit arbejde på den tid du plejer?	1	2	3	4	5

## MODUL FOR SPORTSFOLK OG UDØVENDE KUNSTNERE (VALGFRIT)

De følgende spørgsmål drejer sig om, hvor stor en betydning dit arm-, skulder eller håndproblem har, når du spiller dit instrument, udøver din idræt eller begge dele. Hvis du dyrker mere end en sportsgren eller spiller mere end et instrument (eller begge dele), så svar venligst på grundlag af den aktivitet, som er vigtigst for dig.

Angiv venligst den sportsgren eller det instrument, som er vigtigst for dig: \_\_\_\_\_

Jeg dyrker ikke nogen sportsgren eller spiller noget instrument. (Du kan springe dette afsnit over)

Sæt venligst en cirkel om det tal, der bedst beskriver din fysiske formåen i den forløbne uge. Havde du vanskeligt ved at:

		Ikke vanskeligt	Lidt vanskeligt	Noget vanskeligt	Meget vanskeligt	Umulig
1.	Bruge din sædvanlige fremgangsmåde når du spiller dit instrument eller dyrker din idræt?	1	2	3	4	5
2.	Spille dit instrument eller dyrke din idræt pga. smerter i din arm, skulder eller hånd?	1	2	3	4	5
3.	Spille dit instrument eller dyrke din idræt så godt som du gerne ville?	1	2	3	4	5
4.	Bruge den tid du plejer på at øve dig eller spille dit instrument / træne eller dyrke din idræt?	1	2	3	4	5