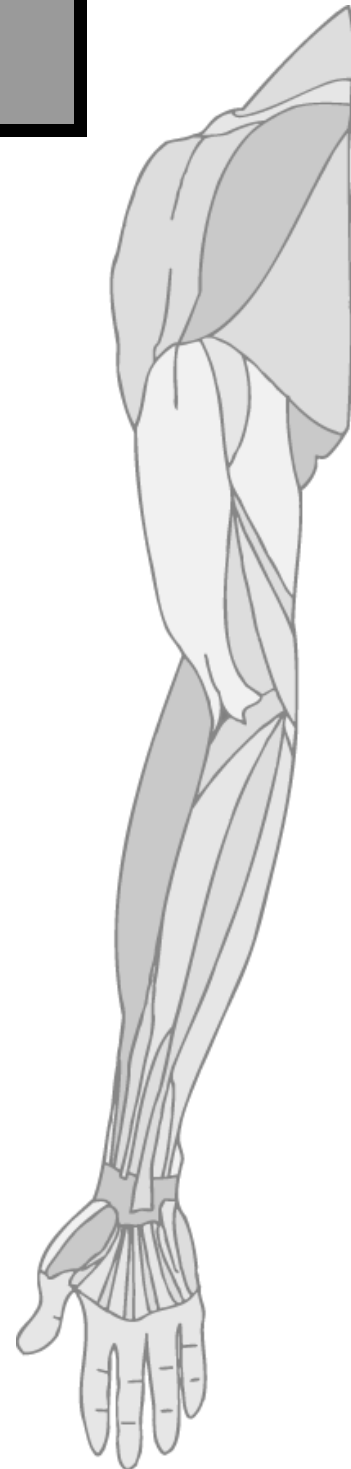


# 上肢功能評估問卷

## THE DASH

### 說明

- 這份問卷主要詢問您的症狀，以及您完成特定活動的能力。
- 請根據您過去一星期的狀況回答每項問題，並圈選適當的數字。
- 如果過去一星期您沒有機會從事某項活動，請盡可能估測最正確的答案。
- 請依照您的能力回答，至於您是用哪一隻手或手臂、或是以何種方式完成動作皆可。



© Institute for Work & Health 2006. All rights reserved.

Chinese (Taiwan) translation courtesy of Dr. Huey-Wen Liang, Department of Physical Medicine and Rehabilitation, National Taiwan University Hospital, Taiwan.

## 上肢功能評估問卷

請評估您過去一星期內從事下列活動的能力，並圈選適當的答案數字。

	毫無困難	有點困難	中等困難	非常困難	無法做到
1. 打開緊閉或新的瓶罐	1	2	3	4	5
2. 書寫	1	2	3	4	5
3. 轉動鑰匙	1	2	3	4	5
4. 準備三餐	1	2	3	4	5
5. 推開厚重的門	1	2	3	4	5
6. 將東西放在高於頭部的架子上	1	2	3	4	5
7. 從事費力的家務（如清洗牆壁、地板）	1	2	3	4	5
8. 從事園藝或整理院子	1	2	3	4	5
9. 整理床鋪	1	2	3	4	5
10. 提購物袋或公事包	1	2	3	4	5
11. 提重物（超過 4.5 公斤）	1	2	3	4	5
12. 更換頭部上方的燈泡	1	2	3	4	5
13. 洗頭或吹乾頭髮	1	2	3	4	5
14. 洗身體背部	1	2	3	4	5
15. 穿套頭上衣	1	2	3	4	5
16. 用刀子切食物	1	2	3	4	5
17. 從事輕鬆的休閒活動（如玩撲克牌、編織等）	1	2	3	4	5
18. 從事手臂、肩膀或手部要用到一些力氣、或受到衝擊的休閒活動（如打高爾夫、打網球等）	1	2	3	4	5
19. 從事手臂自由擺動的休閒活動（如玩飛盤、打羽毛球等）	1	2	3	4	5
20. 利用交通工具從一地到另一地	1	2	3	4	5
21. 性生活	1	2	3	4	5

續下頁

## 上肢功能評估問卷

	完全沒有	有一點	中等程度	非常	極度
22.過去一星期，您手臂、肩膀、或手部的問題，對您與家人、朋友、鄰居、或團體等平常的社交活動，影響到什麼程度？(圈選數字)	1	2	3	4	5

	完全沒有限制	有一點限制	中度限制	非常限制	無法做到
23.過去一星期，是否由於手臂、肩膀、或手部的問題，而在工作或其他日常活動受限？(圈選數字)	1	2	3	4	5

請評估您過去一星期出現下列症狀的嚴重程度(圈選數字)

	完全沒有	有一點	中等程度	非常	極度
24.手臂、肩膀、或手部感覺疼痛	1	2	3	4	5
25.做特定動作時，手臂、肩膀、或手部感覺疼痛	1	2	3	4	5
26.手臂、肩膀、或手部感覺刺痛	1	2	3	4	5
27.手臂、肩膀、或手部感覺無力	1	2	3	4	5
28.手臂、肩膀、或手部感覺僵硬	1	2	3	4	5

	毫無困難	有點困難	中等困難	非常困難	難到我睡不著
29.過去一星期，由於手臂、肩膀、或手部的疼痛，您有多難入睡？(圈選數字)	1	2	3	4	5

	完全不同意	不同意	沒有意見	同意	完全同意
30.由於手臂、肩膀、或手部的問題，使我感到自己較無能、較沒自信、或較沒用。(圈選數字)	1	2	3	4	5

續下頁

## 上肢功能評估問卷

### 工作單元(自選)

接下來的問題問到您手臂、肩膀、或手部的問題對您工作能力的影響（如果您是全職家管，家管亦可以算是一種工作）。

請說明您的工作是：\_\_\_\_\_

我沒工作。（您可跳過這一部分）

以下問題詢問您在工作中是否遭遇任何困難，請圈選最能描述過去一星期身體狀況的數字。：

	毫無困難	有點困難	中等困難	非常困難	無法做到
1.使用您慣用的技巧工作？	1	2	3	4	5
2.由於手臂、肩膀、及手部的疼痛，繼續往常的工作？	1	2	3	4	5
3.把工作做得如你所要的一樣好？	1	2	3	4	5
4.在工作上花費跟往常一樣的時間？	1	2	3	4	5

### 高度技巧的運動/樂器演奏單元（自選）

接下來的問題是關於手臂、肩膀、或手部問題對您從事樂器演奏或運動所造成的影響。如果您從事不只一項運動或樂器演奏（或兩者皆有），請就對您最重要的一項活動來回答問題。

請指出對您最重要的運動或樂器項目：\_\_\_\_\_

我不運動或玩樂器（您可跳過這一部份）

以下問題詢問您在運動或樂器演奏是否遭遇任何困難，請圈選最能描述過去一星期身體狀況的數字。

	毫無困難	有點困難	中等困難	非常困難	無法做到
1.使用您慣用的技巧來演奏樂器或從事運動？	1	2	3	4	5
2.由於手臂、肩膀、及手部的疼痛，從事運動或樂器演奏？	1	2	3	4	5
3.從事樂器演奏或運動時，達到您所希望的水準？	1	2	3	4	5
4.在樂器演奏或運動上，花費跟往常一樣的時間？	1	2	3	4	5