

THE

QuickDASH

OUTCOME MEASURE

SUOMI

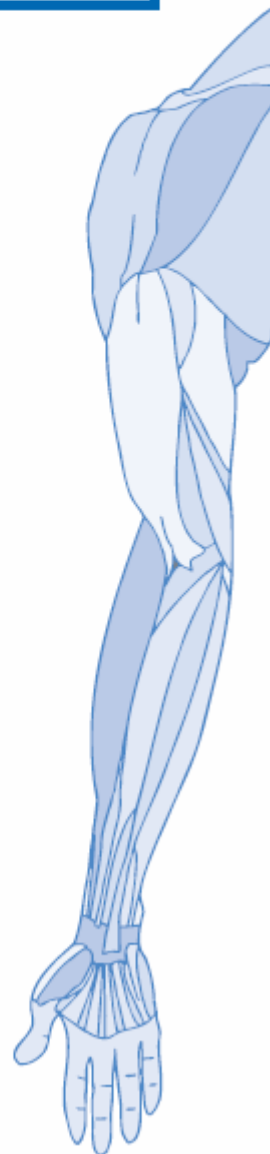
OHJEET

Tämä kysely kartoittaa oireitanne ja kykyänne suoriutua tietyistä tehtävistä.

Vastatkaa kaikkiin kysymyksiin ympäröimällä vaihtoehto, joka kuvastaa parhaiten viime viikon toimintakykyänne.

Jos ette tehneet joitain tehtävistä viime viikolla, arvioikaa miten olisitte suoriutuneet niistä. Vastatkaa sen mukaan miten suoriuduitte tehtävästä huolimatta siitä miten se toteutui.

Ei ole väliä kumpaa kättä, kyynärvartta tai olkavartta käytätte suoriutuaksenne tehtävistä. Vastatkaa sen mukaan miten suoriuduitte tehtävästä huolimatta siitä miten se toteutui.



QuickDASH

Arvioikaa miten suoriuduite viime viikolla seuraavista tehtävistä ympäröimällä sopiva vaihtoehto.

	EI VAIKEUKSIA	VÄHÄN VAIKEUKSIA	KOHTALAISIA VAIKEUKSIA	SUURIA VAIKEUKSIA	EN PYSTYNYT
1. Purkin tai tiukan kannen avaaminen.	1	2	3	4	5
2. Raskaiden kotitöiden tekeminen (esim. ikkunoiden pesu, lattioiden pesu).	1	2	3	4	5
3. Ostokassin tai salkun kantaminen.	1	2	3	4	5
4. Selän peseminen.	1	2	3	4	5
5. Veitsen käyttö ruoan pilkkomiseen.	1	2	3	4	5
6. Vapaa-ajan harrasteet, jotka aiheuttavat iskun tai kuormituksen olkapäähän, olkavarteen, kyynärvarteen tai käteen (esim. golf, vasarointi, tennis jne.).	1	2	3	4	5

	EI OLLENKAAN	VÄHÄN	KOHTALAISESTI	PALJON	ERITTÄIN PALJON
7. Kuinka paljon olkapään, olkavarren, kyynärvarren tai käden ongelmat ovat rajoittaneet normaalia sosiaalista kanssakäymistä perheen, ystävien tai muiden tuttavien kanssa viime viikon aikana?	1	2	3	4	5

	EI OLLENKAAN	VÄHÄN	KOHTALAISESTI	PALJON	EN PYSTYNYT
8. Rajoittivatko olkapään, olkavarren, kyynärvarren tai käden ongelmat töitänne tai muita päivittäisiä toimianne viime viikon aikana?	1	2	3	4	5

	EI OLLENKAAN	VÄHÄN	KOHTALAISESTI	PALJON	ERITTÄIN PALJON
9. Olkapään, olkavarren, kyynärvarren tai käden kipua.	1	2	3	4	5
10. Pistelyä olkapäässä, olkavarressa, kyynärvarressa tai kädessä.	1	2	3	4	5

	EI VAIKEUKSIA	VÄHÄN VAIKEUKSIA	KOHTALAISIA VAIKEUKSIA	SUURIA VAIKEUKSIA	NIIN PALJON ETTEN SAANUT NUKUTUKSI
11. Onko teillä ollut nukkumisvaikeuksia olkapään, olkavarren, kyynärvarren tai käden kivun vuoksi viime viikon aikana?	1	2	3	4	5

TYÖOSIO (VALINNAINEN)

Seuraavat kysymykset kartoittavat olkaparren, olkapään tai käden ongelmien vaikutusta kykyynne työskennellä (kodinhoito mukaan lukien mikäli se on päätyönne).

Mitä teette työksenne: _____

__ En ole töissä. (Voitte siirtyä seuraavan osioon.)

Ympyröikää vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa fyysistä suoriutumiskykyänne viime viikolla. Oliko teillä vaikeuksia:

	EI VAIKEUKSIA	VÄHÄN VAIKEUKSIA	KOHTALAISIA VAIKEUKSIA	SUURIA VAIKEUKSIA	EN PYSTYNYT
1. Käyttää tavanomaisia työmenetelmiä?	1	2	3	4	5
2. Työskennellä olkapään, olkaparren, kyynärvarren tai käden kivun vuoksi?	1	2	3	4	5
3. Työskennellä niin hyvin kuin olisitte halunneet?	1	2	3	4	5
4. Käyttää yhtä paljon aikaa työntekoon kuin tavallisesti?	1	2	3	4	5

HAASTAVAT TOIMINNOT URHEILU/MUSIIKKIOSIO (VALINNAINEN)

Seuraavat kysymykset kartoittavat olkaparren, olkapään tai käden ongelmien vaikutusta soittamiseen, urheiluun tai molempiin.

Jos harrastatte montaa lajia tai soitatte useampaa soitinta, vastatkaa teille tärkeimmän harrastuksen mukaisesti.

Tärkein lajinne tai soitinenne: _____

__ En urheile enkä soita mitään soitinta. (Voitte olla vastaamatta seuraaviin kysymyksiin.)

Ympyröikää vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa fyysistä suoriutumiskykyänne viime viikolla. Oliko teillä vaikeuksia:

	EI VAIKEUKSIA	VÄHÄN VAIKEUKSIA	KOHTALAISIA VAIKEUKSIA	SUURIA VAIKEUKSIA	EN PYSTYNYT
1. Käyttää tavanomaista tekniikkaa urheillessa tai soittaessa?	1	2	3	4	5
2. Soittaa tai urheilla olkapään, olkaparren, kyynärvarren tai käden kivun vuoksi	1	2	3	4	5
3. Soittaa tai urheilla niin hyvin kuin olisitte halunneet?	1	2	3	4	5
4. Käyttää yhtä paljon aikaa soittamiseen ja urheilemiseen kuin tavallisesti?	1	2	3	4	5