

QuickDASH

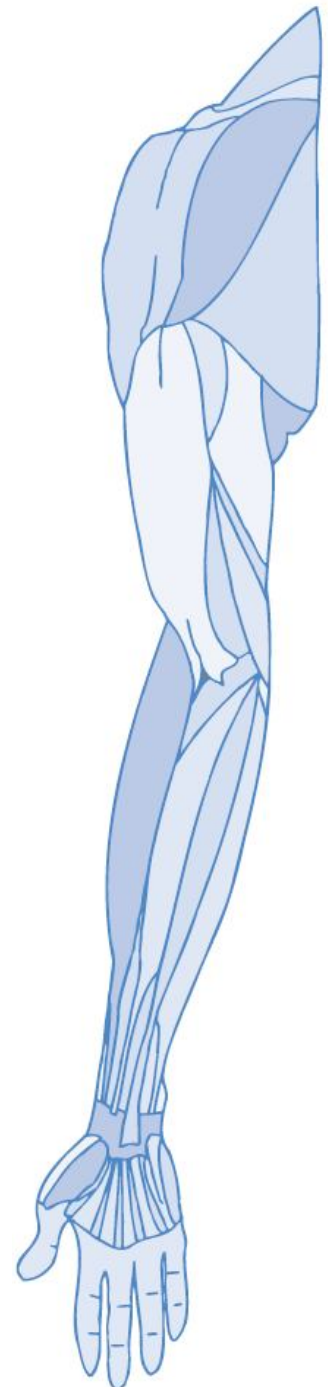
ARAHAN

Soal selidik ini bertujuan untuk mengetahui simptom yang anda alami serta kemampuan anda untuk melakukan aktiviti-aktiviti tertentu.

Sila jawab *setiap soalan*, berdasarkan keadaan anda pada minggu lepas, dengan membulatkan nombor yang sesuai.

Sekiranya anda tidak berpeluang melakukan sebarang aktiviti pada minggu lepas, sila beri anggapan jawapan yang paling sesuai.

Sila jawab berdasarkan kebolehan anda melakukan sesuatu tugas tanpa mengira tangan, atau lengan mana yang anda gunakan.



TANGAN, BAHU DAN LENGAN KURANG UPAYA

Sila nyatakan kebolehan anda melakukan aktiviti-aktiviti pada minggu lepas dengan membulatkan nombor berdasarkan nombor berdasarkan jawapan yang sesuai.

	Mudah	Kurang mudah	Sederhana susah	Sangat susah	Tidak boleh langsung
1. Membuka penutup baling yang baru atau yang ketat.	1	2	3	4	5
2. Melaksanakan kerja-kerja rumah yang berat (cth. Membasuh dinding lantai).	1	2	3	4	5
3. Membimbit bakul membeli-belah atau beg bimbit.	1	2	3	4	5
4. Membasuh belakang tubuh.	1	2	3	4	5
5. Menggunakan pisau untuk memotong makanan.	1	2	3	4	5
6. Melakukan aktiviti rekreasi di mana anda terpaksa menggunakan daya atau impak tangan, bahu atau lengan (cth. Bermain golf, bermain, tenis, menukul dll.)	1	2	3	4	5

	Tidak pernah	Jarang-jarang	Kadang-kadang	Selalu	Sentiasa
7. Pada minggu lepas, setakat mana masalah tangan, bahu atau lengan anda mengganggu aktiviti social harian anda bersama keluarga, kawankawan, jiran atau kumpulan? (bulatkan nombor)	1	2	3	4	5

	Tiada halangan	Sedikit terhalang	Sederhana terhalang	Sangat terhalang	Tidak boleh langsung
8. Pada minggu lepas, adakah pekerjaan atau aktiviti-aktiviti harian yang lain terhalang disebabkan oleh masalah tangan, bahu atau lengan?(bulatkan nombor)	1	2	3	4	5

Sila nyatakan tahap keterukan simptom-simptom berikut pada minggu lepas. (Bulatkan nombor)

	Tiada	Sedikit	Sederhana	Teruk	Sangat teruk
9. Sakit tangan, bahu atau lengan.	1	2	3	4	5
10. Sesemut (menyucuk-nyucuk) pada tangan, bahu atau lengan.	1	2	3	4	5

	Mudah	Kurang mudah	Sederhana susah	Sangat susah	Terlalu sukar sehingga saya tidak dapat tidur
11. Pada minggu lepas, nyatakan kesukaran anda untuk tidur akibat kesakitan pada tangan, bahu atau lengan? (bulatkan nombor)	1	2	3	4	5

$$\text{KURANG UPAYA QuickDASH/ SKOR SIMPTOM} = \left(\left[\frac{\text{jumlah dari nilai yang dipilih}}{\text{soalan dijawab}} \right] - 1 \right) \times 25$$

Skor QuickDASH tidak boleh dikira jika terdapat lebih daripada 3 butiran yang tidak dijawab.

TANGAN, BAHU DAN LENGAN KURANG UPAYA

MODUL KERJA (PILIHAN)

Berikut adalah soalan tentang kesan masalah tangan, bahu atau lengan ke atas kemampuan anda melakukan kerja-kerja (termasuk kerja-kerja rumah jika itu merupakan tugas utama anda).

Sila nyatakan pekerjaan/tugas anda: _____

- Saya tidak bekerja. (anda boleh abaikan bahagian ini.)

Sila bulatkan nombor yang menerangkan kebolehan fizikal anda pada minggu lepas. Adakah anda mengalami kesukaran:

	Mudah	Kurang mudah	Sederhana susah	Sangat susah	Tidak boleh langsung
1. menggunakan teknik yang selalu anda gunakan semasa melakukan kerja?	1	2	3	4	5
2. melaksanakan kerja yang biasa anda lakukan kerana kesakitan pada tangan, bahu atau lengan?	1	2	3	4	5
3. melaksankan kerja sebaik mungkin seperti yang anda inginkan?	1	2	3	4	5
4. menghabiskan kerja mengikut masa yang biasa anda gunakan?	1	2	3	4	5

SPORTSMODUL SUKAN/SENI PERSEMBAHAN (PILIHAN)

Soalan berikut berkait dengan impak kepada masalah tangan, bahu atau lengan ketika bermain alat muzik atau bersukan atau kedua-duanya. Jika anda bermain lebih daripada satu sukan atau alat muzik (atau kedua-duanya)

sila jawab berdasarkan aktiviti yang lebih penting bagi anda : _____

- Saya tidak bersukan atau bermain alat muzik (anda boleh abaikan bahagian ini.)

Sila bulatkan nombor yang menerangkan kebolehan fizikal anda pada minggu lepas. Adakah anda mengalami kesukaran:

	Mudah	Kurang mudah	Sederhana susah	Sangat susah	Tidak boleh langsung
1. menggunakan teknik yang selalu anda gunakan semasa bermain alat muzik atau bersukan?	1	2	3	4	5
2. bermain alat muzik atau bersukan kerana kesakitan pada tangan, bahu atau lengan?	1	2	3	4	5
3. bermain alat muzik atau bersukan sebaik mungkin seperti yang anda inginkan?	1	2	3	4	5
4. menghabiskan masa yang biasa anda gunakan untuk berlatih atau bermain alat muzik atau bersukan?	1	2	3	4	5

SKOR MODUL PILIHAN. Campurkan semua nilai bagi setiap respon; bahagikan dengan 4 (bilangan butiran); tolak 1; darabkan dengan 25. Skor modul pilihan tidak boleh dikira jika terdapat lebih daripada satu butiran yang tidak dijawab.

© Institute for Work & Health 2006. All rights.

Malaysian translation courtesy of Dr. A. Al-Husuny, A/P Dr. A. Manohar and Prof. Dr. L. Rampal, Faculty of
Medicine and Health Sciences, University of Putra Malaysia