

نسخه فارسی پرسشنامه

The Quick DASH- Iranian Version

دستورالعمل برای بیماران:

این پرسشنامه علائم بیماری (مانند درد، سوزش، ضعف و ...) و همچنین توانائی شما را در انجام بعضی فعالیت‌های بدنی بررسی میکند.

لطفا بر اساس وضعیت سلامتی که در هفته گذشته داشته اید به تمام سوالات پاسخ دهید: با کشیدن دایره دور عدد مناسب.

اگر شما فرصت انجام فعالیت‌های را در هفته گذشته نداشته اید، لطفا بهترین تخمین خود را در مورد اینکه کدام پاسخ دقیقترین پاسخ است بزنید.

مهم نیست که شما از کدام دست خود (اندام فوقانی) برای انجام فعالیت استفاده می کنید، لطفا بر اساس توانائی تان پاسخ دهید؛ بدون توجه به اینکه چگونه آن کار را انجام می دهید.

نکته مهم:

۱. در این پرسشنامه اصطلاح بازو، شانه و دست، شامل کل اندام فوقانی یعنی شانه، بازو، آرنج، ساعد، مچ دست و دست می شود. (منظور از بازو، فاصله شانه تا مچ دست شامل بازو، آرنج و ساعد است)

۲. لطفا هیچ سؤالی را بدون پاسخ نگذارید و تمام آن‌ها را پاسخ دهید.

Quick DASH

لطفا توانائی خود را در انجام فعالیت های زیر در هفته گذشته برآورد و ارزیابی کنید: با کشیدن دایره دور عدد زیر پاسخ مناسب

| عدم توانائی | مشکل شدید | نسبتا متوسط | کمی مشکل | بدون مشکل | |
|-------------|-----------|-------------|----------|-----------|---|
| ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۱ باز کردن درب شیشه سفت یا جدید |
| ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۲ انجام کارهای سنگین خانه (مثل شستشوی دیوار ها، شستشوی کف اتاق و غیره) |
| ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۳ حمل کردن پاکت خرید مغازه یا کیف دستی کوچک |
| ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۴ شستن پشت تان |
| ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۵ استفاده از چاقو برای تکه کردن غذا یا پوست کردن میوه |
| ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۶ فعالیتهای تفریحی که در آنها با بازو، شانه یا دست تان مقداری نیرو یا ضربه اعمال می کنید (مانند والیبال، گلف؛ پرتاب چکش، تنیس و غیره) |

| بی نهایت | زیاد | نسبتا | کمی | به هیچ وجه | |
|----------|------|-------|-----|------------|--|
| ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۷ در طی هفته گذشته، مشکل بازو، شانه یا دست شما تا چه اندازه با فعالیتهای اجتماعی معمول شما با خانواده، دوستان، همسایگان یا گروه تان تداخل پیدا کرده بود؟ |

| عدم توانائی | خیلی محدود شده | نسبتا محدود شده | کمی محدود شده | به هیچ وجه محدود نشده | |
|-------------|----------------|-----------------|---------------|-----------------------|--|
| ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۸ آیا در طی هفته گذشته به خاطر مشکل بازو، شانه یا دست تان در کار یا دیگر فعالیتهای معمول روزانه تان محدود شده بودید؟ |

لطفا شدت علائم زیر را در هفته گذشته برآورد نمائید. (دور عدد مناسب دایره بکشید)

| بسیار شدید | شدید | متوسط | خفیف | هیچ | |
|------------|------|-------|------|-----|--|
| ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۹ درد بازو، شانه یا دست |
| ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۱۰ سوزش (سوزن سوزن شدن) در بازو، شانه یا دست تان |

| آنقدر مشکل که نمی توانم بخوابم | مشکل شدید | نسبتا مشکل | کمی مشکل | بدون مشکل | |
|--------------------------------|-----------|------------|----------|-----------|---|
| ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۱۱ در طی هفته گذشته، به خاطر درد شانه، بازو یا دست تان چقدر مشکل در خوابیدن داشتید؟ |

Quick DASH

بخش کارکردن (اختیاری):

سؤالات بعدی در ارتباط با تاثیر منفی مشکل بازو، شانه و دست تان بر روی توانائی شما در کارکردن است (شامل کارهای خانه داری، اگر کار اصلی شماست)

لطفا کار/ شغل خود را بنویسید: _____
من کار نمیکنم (در این صورت این قسمت را تکمیل نکنید)

لطفا دور عددی که به بهترین صورت توانائی بدنی شما را در هفته گذشته توصیف می کند، دایره بکشید.
آیا در انجام موارد زیر مشکل داشته اید؟

| بدون مشکل | کمی مشکل | نسبتاً متوسط | مشکل شدید | عدم توانائی | |
|-----------|----------|--------------|-----------|-------------|--|
| ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۱ استفاده از تکنیک و شیوه همیشگی تان برای کارکردن؟ |
| ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۲ انجام کار همیشگی تان به خاطر درد بازو، شانه یا دست |
| ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۳ کارکردن به آن خوبی که دلتان می خواست؟ |
| ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۴ صرف زمان همیشگی تان برای کارکردن؟ |

بخش ورزش کردن / نوازندگی حرفه ای (اختیاری):

سؤالات زیر در مورد تاثیر منفی مشکل بازو، شانه و دست تان در نواختن موسیقی یا ورزش کردن یا هر دو است.
اگر شما بیش از یک ورزش می کنید یا آلت موسیقی می نوازید (یا هر دو)، لطفاً با توجه به آن فعالیتی که بیشترین اهمیت را برای شما دارد جواب دهید.

لطفاً نوع ورزش یا آلت موسیقی که برای شما بیشترین اهمیت را دارد بنویسید: _____
من ورزشکار یا نوازنده نیستم (در این صورت این قسمت را تکمیل نکنید)

لطفاً دور عددی که به بهترین صورت توانائی بدنی شما را در هفته گذشته توصیف می کند، دایره بکشید.
آیا در انجام موارد زیر مشکل داشته اید؟

| بدون مشکل | کمی مشکل | نسبتاً متوسط | مشکل شدید | عدم توانائی | |
|-----------|----------|--------------|-----------|-------------|---|
| ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۱ استفاده از تکنیک و شیوه همیشگی تان برای نواختن آلت موسیقی تان یا ورزش کردن؟ |
| ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۲ نواختن آلت موسیقی همیشگی تان یا ورزش کردن به خاطر درد بازو، شانه یا دست؟ |
| ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۳ نواختن آلت موسیقی همیشگی تان یا ورزش کردن به آن خوبی که دلتان می خواست |
| ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۴ صرف مقدار زمان همیشگی تان برای تمرین یا انجام نوازندگی یا ورزش |