

THE

# QuickDASH

OUTCOME MEASURE

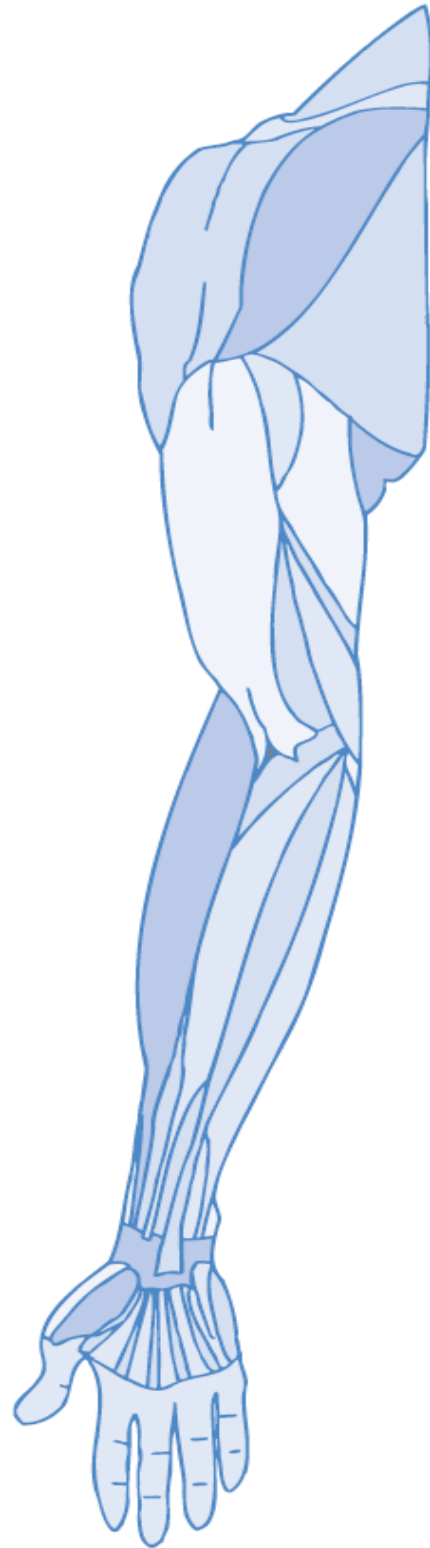
## ALITUNTUNIN

Ang mga sumusunod na tanong ay tumutukoy sa iyong nararamdaman at kakayahan na gawin ang iba't-ibang gawain.

Sagutin ang mga katanungan ayon sa iyong nararamdaman noong nakaraang linggo. Bilugan ang angkop na numero.

Kung hindi mo nagawa ang nabanggit na gawain sa nakalipas na linggo, piliin ang pinakamalapit at pinakaangkop na sagot.

Hindi mahalaga kung kaliwa o kanang kamay/braso ang ginamit; sagutin ayon sa iyong kakayahang gawin ang naturang gawain.



# Quick DASH

Bilugan ang numero na naglalarawan ng iyong kakayahan sa paggawa ng mga sumusunod na gawain

|  | Hindi nahihirapan | Bahagya nahihirapan | Medyo nahihirapan | Matinding nahihirapan | Hindi kaya |
|--|-------------------|---------------------|-------------------|-----------------------|------------|
| 1. Magbukas nang mahigpit o bagong garapon   | 1                 | 2                   | 3                 | 4                     | 5          |
| 2. Gumawa ng mabibigat na gawaing bahay (hal. Maglaba, maglinis ng dingding at sahig)  | 1                 | 2                   | 3                 | 4                     | 5          |
| 3. Magbuhat ng shopping bag o maleta   | 1                 | 2                   | 3                 | 4                     | 5          |
| 4. Maglinis ng likod habang naliligo   | 1                 | 2                   | 3                 | 4                     | 5          |
| 5. Gumamit ng kutsilyo sa pahihiwa ng pagkain  | 1                 | 2                   | 3                 | 4                     | 5          |
| 6. Paglilibang na kailangan ng lakas at pwersa sa braso, balikat o kamay (hal. Basketball, golf, tennis, volleyball, at iba pa). | 1                 | 2                   | 3                 | 4                     | 5          |

|   | Hindi | Bahagya | Medyo | Matinding | Hindi kaya |
|---|-------|---------|-------|-----------|------------|
| 7. Sa nakalipas na linggo, gaano nakasagabal sa iyong pakikisalamuha sa pamilya, kaibigan, kapitbahay at iba pang kasamahan ang problema sa braso, balikat o kamay? | 1     | 2       | 3     | 4         | 5          |

|   | Hindi limitado | Bahagya limitado | Medyo limitado | Matinding limitado | Hindi kaya |
|---|----------------|------------------|----------------|--------------------|------------|
| 8. Sa nakalipas na linggo, naging limitado ba ang iyong pang-araw-araw na gawain dahil sa problema sa braso, balikat o kamay? | 1              | 2                | 3              | 4                  | 5          |

|  | Wala | Bahagya | Katamtaman | Matindi | Malubha |
|--|------|---------|------------|---------|---------|
| 9. Pananakit ng braso, balikat o kamay                             | 1    | 2       | 3          | 4       | 5       |
| 10. Pakiramdam na parang may kuyrente ang braso, balikat at kamay. | 1    | 2       | 3          | 4       | 5       |

# Quick DASH

| Hindi nahihirapan | Bahagya nahihirapan | Medyo nahihirapan | Matinding nahihirapan | Sobrang nahihirapan kaya hindi ako makatulog |
|-------------------|---------------------|-------------------|-----------------------|--|
|-------------------|---------------------|-------------------|-----------------------|--|

11. Sa nakalipas na linggo, gaano kahirap ang iyong pagtulog dahil sa pananakit ng braso, balikat o kamay?
- | Hindi nahihirapan | Bahagya nahihirapan | Medyo nahihirapan | Matinding nahihirapan | Sobrang nahihirapan |
|-------------------|---------------------|-------------------|-----------------------|---------------------|
| 1                 | 2                   | 3                 | 4                     | 5                   |

**Quick DASH Score sa kakayahan/nararamdaman =  $\frac{[(kabuuang\ n\ tugon) - 1] \times 25}{n}$ , ang n ay bilang ng kabuuang sagot**

**Ang Quick DASH score ay hindi maaring ma-compute kapat hihigit sa isang (1) tanong ang hindi nasagutan.**

## MODULE HINGGIL SA TRABAHO (OPSIYONAL)

Ang sumusunod na tanong ay tungkol sa epekto ng problema sa braso, balikat o kamay sa kakayahang magtrabaho (kabilang ang gawaing bahay kung ito ang pangunahing ginagawa).

Isulat ang uri ng iyong trabaho: \_\_\_\_\_



Kung walang trabaho, maaring laktawan ang bahaging ito.

Bilugan ang numerong pinakaangkop sa iyong kakayahang pisikal sa nakalipas na linggo. Nahirapan ka bang:

|  | Hindi nahihirapan | Bahagya nahihirapan | Medyo nahihirapan | Matinding nahihirapan | Hindi kaya |
|--|-------------------|---------------------|-------------------|-----------------------|------------|
| 1. Gamitin ang nakasanayang paraan sa pagtatrabaho?                                | 1                 | 2                   | 3                 | 4                     | 5          |
| 2. Gawin ang iyong karaniwang trabaho dahil sa pananakit ng braso, baliat o kamay? | 1                 | 2                   | 3                 | 4                     | 5          |
| 3. Gawin ang iyong trabaho ayon sa lebel na gusto mo?                              | 1                 | 2                   | 3                 | 4                     | 5          |
| 4. Maglaan ng nakasanayang bilang ng oras sa iyong pagtatrabaho?                   | 1                 | 2                   | 3                 | 4                     | 5          |

# Quick DASH

## SA MGA MANLALARO AT MUSIKERO (OPSIYONAL)

Ang sumusunod na tanong ay tungkol sa epekto ng problema sa braso, balikat o kamay sa pagtugtog ng instrument, sa paglalaro ng sport o pareho. Kung naglalaro ka ng higit sa isang sport o tumutugtog ng higit sa isang instrument (o pareho itong ginagawa), sagutin ang angkop na gawain na pinakamahalaga sa iyo.

Isulat ang sport o instrumentong pinakamahalaga sa iyo: \_\_\_\_\_

Kung walang sport o hindi tumutugtog ng instrumento, maaring laktawan ang bahaging ito.

Bilugan ang numerong pinakaangkop sa iyong kakayahang pisikal sa nakalipas na linggo. Nahirapan ka bang:

|  | Hindi nahihirapan | Bahagya nahihirapan | Medyo nahihirapan | Matinding nahihirapan | Hindi kaya |
|--|-------------------|---------------------|-------------------|-----------------------|------------|
| 1. Nagagamit mo ba ang nakasanyang paraan sa pagtugtog ng instrument o paglalaro?  | 1                 | 2                   | 3                 | 4                     | 5          |
| 2. Nakatutugtog ka ba gamit ang nakasanayang instrumento o nakapaglalaro dahil sa pananakit ng iyong braso, balikat o kamay? | 1                 | 2                   | 3                 | 4                     | 5          |
| 3. Nakatutugtog ka ba ng instrumento o nakapaglalaro ayon sa lebel na iyong gusto?   | 1                 | 2                   | 3                 | 4                     | 5          |
| 4. Nakapaglalaan ka ban ng nakagawiang oras sa paglalaro, pagsasanay o pagtugtog ng instrumento?                             | 1                 | 2                   | 3                 | 4                     | 5          |

### Pag-iskor ng Opsijonal na Modules:

Pagsasamahin ang katumbas na puntos ng bawat sagot at idi-divide sa apat (bilang ng tanong), babawasan (minus) ng 1 at imu-multiply sa 25 upang makakuha ng puntos na nasa 100%.

Hindi makakakuha ng score sa opsijonal na module kapag hindi nasagutan ang lahat na tanong.

All rights reserved. Filipino (PHIL DASH) translation  
Courtesy of:

Dr. Emmanuel P. Estrella

Dr. Nathaniel S. Orillaza, Jr.

Section of Hand and Reconstructive Microsurgery

Department of Orthopedics

University of the Philippines, Manila

Manila, PHILIPPINES



**Institute  
for Work &  
Health**

Research Excellence  
Advancing Employee  
Health