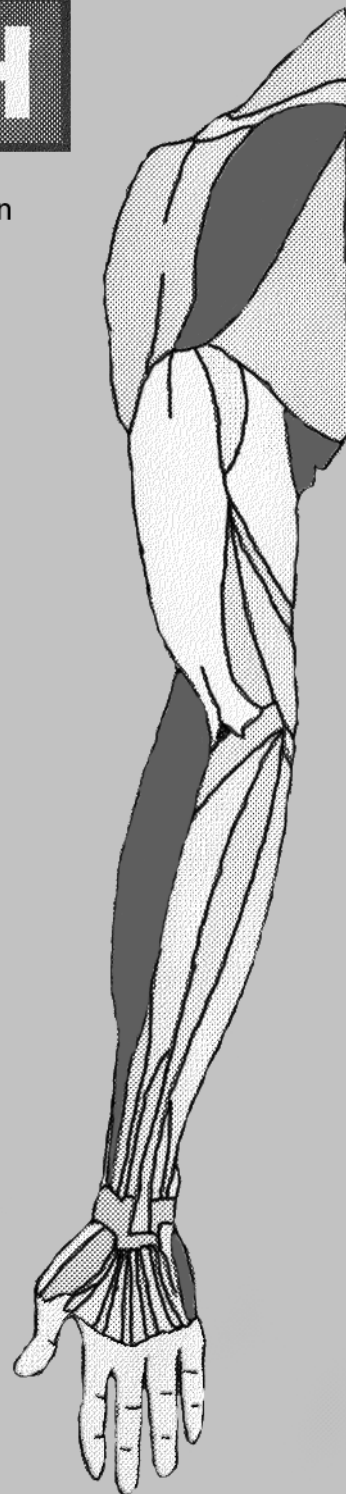


THE

DASH

Dutch Language Version

een geautoriseerde vertaling



Door:
Carla Palmen & Esther van der Meijden

Beperkingen van arm, schouder en hand

Instructies:

Deze vragenlijst heeft betrekking op zowel uw symptomen als uw mogelijkheid om bepaalde handelingen te verrichten.

Beantwoord alle vragen door het juiste cijfer te omcirkelen, gebaseerd op uw conditie van de afgelopen week.

Als u de afgelopen week geen activiteiten heeft uitgevoerd, schat dan het meest nauwkeurige antwoord.

Het maakt niet uit welke hand of arm u gebruikt om de handeling te verrichten; baseer uw antwoord alstublieft op de mogelijkheid een opdracht uit te voeren ongeacht de manier waarop.

Bepaal alstublieft uw mogelijkheid om de volgende activiteiten uit te voeren gedurende de afgelopen week door het nummer onder het juiste antwoord te omcirkelen.

	Geen moeite	Geringe moeite	Meer moeite	Zeer veel moeite	Niet in staat
1. Een dichte of nieuwe pot openen.	1	2	3	4	5
2. Schrijven.	1	2	3	4	5
3. Een sleutel omdraaien.	1	2	3	4	5
4. Koken.	1	2	3	4	5
5. Een zware deur openduwen.	1	2	3	4	5
6. Een voorwerp op een plank boven uw hoofd plaatsen.	1	2	3	4	5
7. Zwaar huishoudelijk werk doen. (bv. tegels afwassen, vloeren schrobben).	1	2	3	4	5
8. Tuinieren.	1	2	3	4	5
9. Bed opmaken.	1	2	3	4	5
10. Boodschappentas of aktetas dragen.	1	2	3	4	5
11. Een zwaar voorwerp dragen (meer dan 5 kg).	1	2	3	4	5
12. Een lamp boven het hoofd verwisselen.	1	2	3	4	5
13. Haren wassen of föhnen.	1	2	3	4	5
14. Uw rug wassen.	1	2	3	4	5
15. Een trui aantrekken.	1	2	3	4	5
16. Met een mes eten snijden.	1	2	3	4	5
17. Recreatieve activiteiten die weinig moeite kosten (bv. kaarten, breien, etc.).	1	2	3	4	5
18. Recreatieve activiteiten die kracht of druk uitoefenen op arm, schouder of hand (bv. golven, timmeren, tennissen etc.).	1	2	3	4	5
19. Recreatieve activiteiten waarbij je de arm vrij beweegt. (bv. frisbeeën, badmintonnen, etc.).	1	2	3	4	5
20. Van de ene naar de andere plaats gaan.	1	2	3	4	5
21. Seksuele activiteiten.	1	2	3	4	5

	Helemaal niet	In geringe mate	Matig	Aardig wat	Zeer veel
22. Heeft uw probleem aan uw arm, hand of schouder u de afgelopen week belemmerd in uw normale sociale activiteiten met familie, vrienden, buren of groepen?	1	2	3	4	5

	Helemaal niet beperkt	In geringe mate beperkt	Matig beperkt	Erg beperkt	Niet in staat
23. Was u de afgelopen week beperkt in uw werk of andere dagelijkse activiteiten als gevolg van uw probleem aan uw arm, hand of schouder?	1	2	3	4	5

Bepaal de ernst van de volgende symptomen in de afgelopen week.

	Geen	Licht	Matig	Ernstig	Extreem
24. Pijn aan arm, schouder of hand	1	2	3	4	5
25. Pijn aan arm, schouder of hand bij welke activiteit dan ook.	1	2	3	4	5
26. Tintelingen (slapend gevoel) in arm, schouder of hand.	1	2	3	4	5
27. Zwakheid in uw arm, schouder of hand	1	2	3	4	5
28. Stijfheid in uw arm, schouder of hand.	1	2	3	4	5

	Geen moeite	Geringe moeite	Meer moeite	Zeer veel moeite	Niet in staat
29. Hoeveel moeite heeft u de afgelopen week gehad met slapen vanwege de pijn in uw arm, schouder of hand?	1	2	3	4	5

	Sterk mee oneens	Oneens	Niet eens, niet oneens	Mee eens	Sterk mee eens
30. Ik voel me minder bekwaam, minder zeker of minder nuttig door de problemen aan mijn arm, schouder of hand.	1	2	3	4	5

Sport/podiumkunsten module (naar keuze)

De volgende vragen hebben betrekking op de impact die het probleem aan uw arm, schouder of hand heeft op het bespelen van een muziekinstrument of het beoefenen van een sport, of beide.

Als u meer dan één sport beoefent of instrument bespeelt (of beide), antwoordt dan uitgaande van de activiteit die het belangrijkste voor u is.

Geeft u alstublieft aan welke sport of welk instrument het belangrijkste voor u is:

.....

Ik beoefen geen sport, of bespeel geen instrument. (U mag dit gedeelte overslaan.)

Omcirkel het getal dat uw fysieke vermogen van de afgelopen week het beste beschrijft. Had u moeite met:

	Geen moeite	Geringe moeite	Meer moeite	Zeer veel moeite	Niet in staat
1. Het toepassen van uw gebruikelijke techniek om uw instrument te bespelen of uw sport te beoefenen?	1	2	3	4	5
2. Het bespelen van uw instrument of beoefenen van uw sport vanwege uw pijn aan arm, schouder of hand?	1	2	3	4	5
3. Het bespelen van uw instrument of het beoefenen van uw sport zo goed als u zou willen?	1	2	3	4	5
4. Het besteden van uw gebruikelijke hoeveelheid aan het bespelen van uw instrument of beoefenen van uw sport?	1	2	3	4	5

Werkmodule (naar keuze)

De volgende vragen gaan over de invloed van uw probleem aan arm, schouder of hand op uw mogelijkheid om te werken (inclusief huishouden als dat uw hoofdtaak is).

Geeft u alstublieft aan wat uw beroep/werk is:

.....

Ik werk niet. (U mag dit gedeelte overslaan.)

Omcirkel het getal dat uw fysieke vermogen van de afgelopen week het beste beschrijft. Had u moeite met:

	Geen moeite	Geringe moeite	Meer moeite	Zeer veel moeite	Niet in staat
1. Het toepassen van uw gebruikelijke techniek voor uw werk?	1	2	3	4	5
2. Het doen van uw normale werk door de pijn aan arm, schouder of hand?	1	2	3	4	5
3. Het doen van uw werk zo goed als u dat zou willen?	1	2	3	4	5
4. Het doen van uw werk binnen de normale tijd?	1	2	3	4	5