

Quick DASH

Norsk versjon

Instruksjon

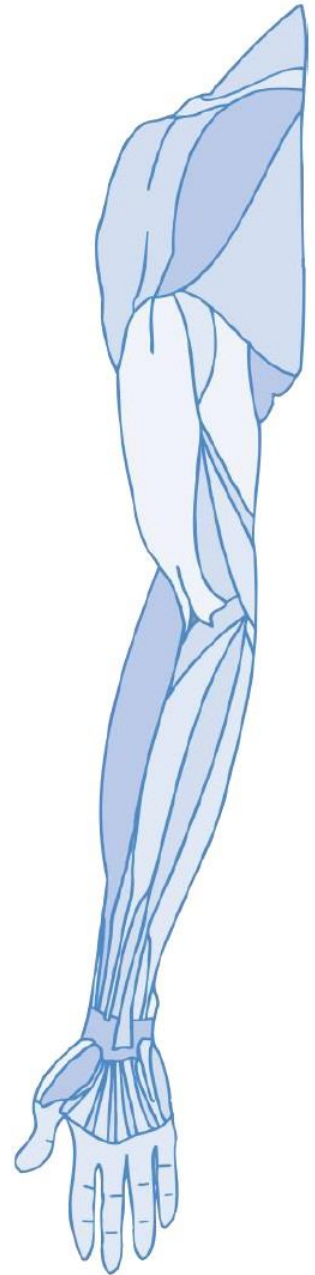
Dette skjemaet tar for seg dine symptomer og dine evner til å utføre visse aktiviteter.

Vær snill å svare på **alle** spørsmål, basert på hvordan det har gått **den siste uken**.

Dersom det er noen aktiviteter du ikke har utført siste uken, skal du krysse for det svaret som du mener ville stemme best om du hadde utført aktiviteten.

Det har ingen betydning hvilken arm eller hånd du bruker for å utføre aktiviteten. Basere svarene på hva du får til, uansett hvordan du utfører oppgaven.

Vennligst sett kryss for ett svaralternativ for hvert spørsmål.



Navn: _____

født: _____

Dato: _____

--	--	--	--	--	--	--

	Ingen vanskeligheter	Lette vanskeligheter	Middels vanskeligheter	Svære vanskeligheter	Umulig å gjøre
--	-------------------------	-------------------------	---------------------------	-------------------------	----------------

1. Åpne et nytt syltetøyglass	☐	☐	☐	☐	☐
-------------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

2. Utføre tungt husarbeide (f.eks. vaske gulv eller vegger)	☐	☐	☐	☐	☐
--	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

3. Bære handlepose eller dokumentmappe	☐	☐	☐	☐	☐
---	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

4. Vaske ryggen	☐	☐	☐	☐	☐
-----------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

5. Skjære opp mat med kniv	☐	☐	☐	☐	☐
----------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

6. Fritidsaktiviteter som krever en viss kraft eller styrke i arm, skulder eller hånd (f.eks. spille golf, bruke hammer, spille tennis)	☐	☐	☐	☐	☐
---	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

7. I hvilken grad har dine arm-, skulder- eller håndproblemer hemmet din vanlige omgang med slektninger, venner, naboer eller andre **den siste uken?** (Sett ett kryss)

Ikke hemmet i det hele tatt	Litt	Moderat	Ganske mye	Ekstremt
-----------------------------	------	---------	------------	----------

☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

8. Var du begrenset på grunn av dine arm-, skulder- eller håndproblemer i ditt arbeide eller andre vanlige daglige aktiviteter i løpet av **den siste uken?**

Ikke begrenset i det hele tatt	Litt	Moderat begrenset	Svært begrenset	Umulig
--------------------------------	------	-------------------	-----------------	--------

☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Angi alvorlighetsgraden av de følgende symptomene i **den siste uken**

Ingen	Lett	Moderat	Sterk	Ekstrem
-------	------	---------	-------	---------

9. Smerte i arm, skulder eller hånd	☐	☐	☐	☐	☐
-------------------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

10. Prikking ("mauring", "sovnet") arm, skulder eller hånd	☐	☐	☐	☐	☐
---	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

11. Hvor mye vansker har du hatt **den siste uken** med å sove på grunn av smerte i arm, skulder eller hånd?

Ingen vansker	Litt vansker	Moderate vansker	Betydelige vansker	Har ikke fått sove
---------------	--------------	---------------------	-----------------------	-----------------------

☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

De følgende spørsmålene dreier seg om hvor mye dine arm-, skulder- eller håndproblemer påvirker din evne til å arbeide (inkludert husarbeid om dette er din hovedbeskjeftigelse).

Arbeider du?

☐ Ja

☐ Nei

Dersom svaret er nei, kan du hoppe over de fire følgende spørsmålene

Hva er ditt yrke/arbeid (Hva gjør du)? _____

Kryss av for den påstanden som best beskriver dine fysiske prestasjoner den siste uken.

Hadde du noen vanskeligheter med å...:

	Ingen	Litt	Moderate	Store	Ikke mulig
1. ...bruke din vanlige teknikk i ditt arbeide?	☐	☐	☐	☐	☐
2. ...utføre ditt vanlige arbeide pga. smerte i arm, skulder eller hånd?	☐	☐	☐	☐	☐
3. ...utføre ditt arbeid så bra som du skulle ønske?	☐	☐	☐	☐	☐
4. ...utføre arbeidet på den tid du vanligvis bruker?	☐	☐	☐	☐	☐

De følgende spørsmålene dreier seg om hvor mye dine arm-, skulder- eller håndproblemer har påvirket dine evner til å spille ditt musikkinstrument og/eller drive idrett.

Spiller du noe instrument eller driver noen idrett?

☐ Ja

☐ Nei

Dersom svaret er nei, kan du hoppe over resten av spørsmålene

Om du spiller mer enn ett musikkinstrument eller driver mer enn en idrett, skal du svare med hensyn til den aktiviteten som er viktigst for deg.

Hvilket instrument eller idrett er viktigst for deg: _____

Kryss av for påstanden som best beskriver dine fysiske prestasjoner den siste uken.

Hadde du noen vanskeligheter med å...:

	Ingen	Litt	Moderate	Store	Ikke mulig
1. ...bruke din vanlige teknikk for å spille instrument/drive idrett?	☐	☐	☐	☐	☐
2. ...spille instrument/drive idrett pga. smerte i arm, skulder eller hånd?	☐	☐	☐	☐	☐
3. ...spille instrument/drive idrett så bra som du skulle ønske?	☐	☐	☐	☐	☐
4. ...bruke like mye tid som vanlig på å spille instrument/drive idrett?	☐	☐	☐	☐	☐

Poengberegning

Dysfunksjon i arm, skulder og hånd

Dysfunksjon/symptom (De første 11 spørsmålene)

Svaralternativene for hvert spørsmål poengsettes fra 0 (ingen funksjonsnedsettelse/symptomer) til 4 (verste funksjonsnedsettelse/symptom).
N.B. Dette er en endring fra tidligere der score gikk fra 1 til 5 og en så trakk ifra 1.

Beregning av DASH score:

N.B: Det må være svar på minst 10 spørsmål for å beregne Kvikk-DASH

Legg sammen poengene, del på antall svar, og gang med 25
Dvs: Kvikk-DASH score = (Poeng/antall svar) x 25

Arbeid (4 spørsmål, det er valgfritt om denne delen brukes)

Svaralternativer for hvert spørsmål poengsettes fra 0 (ingen) til 4 (ikke mulig).

Beregning av score:

Legg sammen poengene og del på 0,16
Dvs: Poeng / 0,16

- Alle 4 spørsmålene må være besvart for å kunne beregne denne score.

Musikk/idrett

Samme regler som for "Arbeid"

Skjemaet kan lastes ned fra DASH offisielle nettside <http://dash.iwh.on.ca/>

Vennligst henvis til: *Finsen V. Tidsskr Nor Laegeforen 2008; 128: 1070*, hvis den norske utgaven av skjemaet brukes i en publikasjon.

Revisjon ift. rettskriving, lay-out, og optimalisering for skanning og automatisert skjematolkning utført i 2016 av Aksel Paulsen (aksel.paulsen@sus.no), og Stein Tyrdal (uxstty@ous-hf.no).