

DISABILITIES OF THE ARM, SHOULDER AND HAND

The DASH

Beperkingen van de arm, schouder en hand

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 op een 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 openen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 Een voorwerp of plank boven uw hoofd plaatsen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 Zwaar huishoudelijk werk doen bv 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 Zeer zwaar voorwerp dragen (meer dan 5 kg) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 Een lamp boven uw hoofd verwisselen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 Haren wassen of fohnen | 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 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18 Recreatieve activiteiten die kracht of druk uitoefenen op arm schouder of hand (bv golf tennis timmeren) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19 Recreatieve activiteiten waarbij je de arm vrij beweegt (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 |
| | Hele- | In | Matig | Aardig | Zeer |

| | | | | | | |
|----|---|----------------------|-------------------------|---|------------|-------------|
| | | maal niet | geringe mate | | wat | veel |
| 22 | Heeft uw problemen 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 |

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

| | | | | | | |
|----|---|-------------|--------------|--------------|----------------|----------------|
| | | 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 van 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 |

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

Geef u alstublieft aan welke sport of welk instrument voor u het belangrijkste 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 best 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 het 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 |