



Övergripande fråga gällande rehabiliteringen

Denna fråga berör din upplevelse av din rehabilitering / träning efter din tumskada. Markera det svar som bäst stämmer med hur du känner

	1. Nej, inte alls	2. I liten utsträckning	3. I viss utsträckning	4. Ja i stor utsträckning	5. Ja i mycket stor utsträckning
Är du totalt sett nöjd med din rehabilitering / träning efter din tumskada?	☐	☐	☐	☐	☐
					

Hälsoenkät (arm/axel/hand) QuickDASH

Denna enkät berör Dina symtom och Din förmåga att utföra vissa aktiviteter. Svara på **varje fråga**, baserat på hur Du har mått **den senaste veckan**, genom att kryssa för ett svarsalternativ för varje fråga. Om det är någon aktivitet Du inte har utfört den senaste veckan får Du kryssa för det svar som Du bedömer **stämmer bäst** om Du hade utfört aktiviteten. Det har ingen betydelse vilken arm eller hand Du använder för att utföra aktiviteten. Svara baserat på Din förmåga oavsett hur Du utför uppgiften.

	Ingen svårighet	Viss svårighet	Måttlig svårighet	Stor svårighet	Omöjligt att göra
1. Öppna en ny burk eller hårt sittande lock	☐	☐	☐	☐	☐
2. Utföra tunga hushållssysslor (t ex tvätta golv, putsa fönster, hänga tvätt)	☐	☐	☐	☐	☐
3. Bära matkassar eller portfölj	☐	☐	☐	☐	☐
4. Tvätta Din rygg	☐	☐	☐	☐	☐
5. Använda en kniv för att skära upp maten	☐	☐	☐	☐	☐
6. Fritidsaktiviteter som tar upp viss kraft eller stöt genom arm, axel eller hand (t ex spela golf, använda hammare, spela tennis, skytte, bowling)	☐	☐	☐	☐	☐

7. Under **den senaste veckan**, i vilken utsträckning har Dina arm-, axel- eller handproblem stört Ditt vanliga umgänge med anhöriga, vänner, grannar eller andra?

☐ Inte alls ☐ Lite ☐ Måttligt ☐ Mycket ☐ Våldigt mycket

8. Under **den senaste veckan**, i vilken utsträckning har Dina arm-, axel- eller handproblem stört Ditt vanliga arbete eller andra dagliga aktiviteter?

☐ Inte alls ☐ Lite ☐ Måttligt ☐ Mycket ☐ Våldigt mycket

Ange svårighetsgraden på Dina symtom **den senaste veckan**:

	Ingen	Lätt	Måttlig	Svår	Mycket svår
9. Värk/smärta i arm, axel eller hand	☐	☐	☐	☐	☐
10. Stickningar (sockerdrickskänsla) i arm, axel eller hand	☐	☐	☐	☐	☐

11. Har Du haft svårt att sova, under **den senaste veckan**, på grund av värk/smärta i arm, axel eller hand?

☐ Inte alls ☐ Viss svårighet ☐ Måttlig svårighet ☐ Stor svårighet ☐ Mycket stor svårighet

© IWH 2006. Translation courtesy Isam Atroshi, Lund University, Sweden.