

## **FUNKTIONSBEGRÆNSNING AF SKULDER, ARM OG HÅND**

### **INSTRUKTION**

**I dette spørgeskema stilles en række spørgsmål om symptomer og evne til at udføre forskellige aktiviteter i din hverdag.**

**Vær venlig at udfylde alle spørgsmål ud fra hvordan du har haft det indenfor den seneste uge. Udfyld ved at sætte en ring eller cirkel med kuglepen eller blyant omkring det svar som passer bedst for dig.**

**Hvis spørgsmålene retter sig mod aktiviteter, som du ikke har udført indenfor den seneste uge, så prøv at besvare spørgsmålet ud fra din bedste vurdering af hvordan det ville være hvis du skulle udføre den pågældende aktivitet.**

**Det betyder ikke noget hvilken arm du anvender til de pågældende aktiviteter. Besvar venligst spørgsmålene ud din evne og/eller muligheder for at udføre de forskellige aktiviteter uafhængigt af hvordan du udfører dem.**

## FUNKTIONSBEGRÆNSNING AF SKULDER, ARM OG HÅND

Vær venlig at angive din evne inden for den seneste uge til at foretage nedennævnte aktiviteter. Sæt en ring omkring det tal som passer bedst til dig.

	Intet besvær	Let besvær	Moderat besvær	Meget besvær	Ude af stand til
1. Åbne et nyt glas med skruelåg	1	2	3	4	5
2. Skrive	1	2	3	4	5
3. Dreje en nøgle rundt	1	2	3	4	5
4. Tilberede et måltid	1	2	3	4	5
5. Åbne en tung dør	1	2	3	4	5
6. Sætte ting på hylde over hovedhøjde	1	2	3	4	5
7. Udføre krævende husligt arbejde (fx. vaske gulve, pudse vinduer)	1	2	3	4	5
8. Lave havearbejde	1	2	3	4	5
9. Rede seng	1	2	3	4	5
10. Bære en indkøbspose eller en mappe eller en mappe	1	2	3	4	5
11. Bære en tung ting (mere end 5 kilo)	1	2	3	4	5
12. Skifte en elpære over hovedhøjde	1	2	3	4	5
13. Vaske eller tørre dit hår	1	2	3	4	5
14. Vaske dig på ryggen	1	2	3	4	5
15. Trække en bluse over hovedet	1	2	3	4	5
16. Skære mad med en kniv	1	2	3	4	5
17. Fritidsaktiviteter, som kræver beskeden fysisk anstrengelse (fx spille kort, strikke)	1	2	3	4	5
18. Fritidsaktiviteter, hvor du bruger nogen kraft i skulder, arm eller hånd (fx tennis eller brug af en hammer)	1	2	3	4	5
19. Fritidsaktiviteter, hvor armen bevæges frit (fx badminton, frisbee)	1	2	3	4	5
20. Klare dit transportbehov (komme fra ét sted til et andet)	1	2	3	4	5
21. Seksuel aktivitet	1	2	3	4	5

## FUNKTIONSBEGRÆNSNING AF SKULDER, ARM OG HÅND

22. I hvilken grad har gener fra skulder, arm eller hånd påvirket dine sædvanlige sociale aktiviteter sammen med din familie, venner, naboer eller andre ?

Tænk her på den seneste uge. Sæt en ring om det tal, som passer bedst for dig.

<b>slet ikke</b>	<b>lidt</b>	<b>moderat</b>	<b>meget</b>	<b>særdeles</b>
1	2	3	4	5

23. Har du været hæmmet i dit arbejde eller dagligsdags aktiviteter på grund af gener fra skulder, arm eller hånd i den seneste uge ? (Sæt en ring om det tal der passer bedst)

<b>Slet ikke</b>	<b>Lidt hæmmet</b>	<b>Moderat hæmmet</b>	<b>Meget hæmmet</b>	<b>ude af stand til</b>
1	2	3	4	5

Vurder sværhedsgraden af de følgende symptomer indenfor den seneste uge. Sæt en ring om det tal, som passer bedst for dig

	<b>Ingen</b>	<b>Lette</b>	<b>Moderate</b>	<b>Svære</b>	<b>Meget svære</b>
24. Smerter i skuldre, arme eller hænder	1	2	3	4	5
25. Smerter i skuldre, arme eller hænder i forbindelse med udførelse af bestemte aktiviteter	1	2	3	4	5
26. Prikkende eller snurrende fornemmelser i skuldre, arme eller hænder	1	2	3	4	5
27. Svaghedsfornemmelse i skuldre, arme eller hænder	1	2	3	4	5
28. Stivhed i skuldre, arme eller hænder	1	2	3	4	5
29. Hvor meget søvnbesvær har du haft i den sidste uge pga smerter i skuldre, arme eller hænder?	<b>Ingen</b>	<b>Let</b>	<b>moderat</b>	<b>meget</b>	<b>Så meget jeg ikke</b>
	<b>besvær</b>	<b>besvær</b>	<b>besvær</b>	<b>besvær</b>	<b>kunne sove</b>
	1	2	3	4	5

30. Jeg føler mig mindre funktionsdygtig, har mindre selvtillid og kan ikke gøre mig nyttig som jeg plejer på grund af skulder, arm eller hånd besvær.

<b>meget uenig</b>	<b>uenig</b>	<b>hverken enig eller uenig</b>	<b>enig</b>	<b>meget enig</b>
1	2	3	4	5

## FUNKTIONSBEGRÆNSNING AF SKULDER, ARM OG HÅND

De følgende spørgsmål vedrører den betydning dit skulder, arm eller hånd besvær har for udførelsen af dit arbejde

Angiv venligst dit arbejde \_\_\_\_\_

\_\_\_ Jeg er ikke i arbejde ( Du er færdig med at udfylde skemaet)

Tegn en ring om det tal der bedst beskriver din fysiske evne indenfor den seneste uge. Har du haft besvær med

	<b>Intet besvær</b>	<b>Let besvær</b>	<b>Moderat besvær</b>	<b>Meget besvær</b>	<b>Ude af stand til</b>
At udføre dit arbejde på som måde du plejer?	1	2	3	4	5
At lave dit arbejde på grund af smerter i skuldre,arme eller hænder?	1	2	3	4	5
At lave dit arbejde så godt som du ville?	1	2	3	4	5
At arbejde så længe som du plejer?	1	2	3	4	5