

手腕關節自我評估問卷 (香港中文譯本)

姓名：

日期：

以下問題可幫助我們了解在過去的一星期內，你的手腕關節問題對你所帶來之不便。請利用零到十分的量度計來形容你手腕關節的癥狀，於過往一星期內的平均情況，並請儘量回答所有問題。若你於過往一星期內沒有進行過所提及的活動，請估計當你進行此項活動時所感到的手腕痛楚或遇到的困難。若你從沒有進行過所提及之活動，可不用作答。

1. 痛楚

請評估在過往一星期內你手腕痛楚的平均程度，並在以下由零至十的量度計上圈出一個最能形容你的痛楚程度的數字，零“0”代表完全沒有痛楚；十“10”代表痛得最厲害或因劇痛導致不能夠進行是項活動。

(例) 量度計 → 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
完 全 沒 有 痛 痛 得 最 厲 害

評估你的痛楚

在休息時	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
當進行一個需要手腕重覆活動的工作時	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
當搬起一件重物時	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
當你的手腕問題在最差的情況時	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

手腕痛楚的頻密程度	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	從 來 沒 有										經 常

2. 功能

指定活動

請評估在過往一星期內當你進行以下每一個活動時所遇到之困難，並在以下由零至十的量度計上圈出一個最能形容你的困難程度的數字，零“0”代表完全沒有困難；十“10”代表困難得不能夠進行是項活動。

(例) 量度計 →

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
										困難
										得不
										能夠
										進行

評估你的功能

用我受影響的手去轉動門上的門柄	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
用我受影響的手拿刀切肉	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
用我受影響的手扣衫鈕	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
用我受影響的手從坐椅上撐起身	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
用我受影響的手提着 10 磅重的物件	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
用我受影響的手用廁紙在如廁後清潔	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

慣常活動

請評估在過往一星期內當你進行以下慣常活動時所遇到之困難，並在以下由零到十的量度計上圈出一個最能形容你的困難程度的數字。慣常活動，是指在你開始有手腕關節問題前已習慣進行的活動。零“0”代表完全沒有困難；十“10”代表困難得不能夠進行是項活動。

(例) 量度計 →

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
										困難
										得不
										能夠
										進行

自我照顧 (穿衣, 清洗)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
家務 (清潔, 維修)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
工作 (你的職業或每日慣常的工作)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
娛樂活動	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10