

*Lampiran V***WRIST/HAND DISABILITY INDEEX**

TANGGAL :

NAMA PASIEN :

Kuesioner ini dibuat untuk memberikan informasi kepada fisioterapis seberapa jauh nyeri pada sendi pergelangan tangan/tangan pasien mempengaruhi kemampuan fungsional dalam kehidupan sehari-harinya.

Berilah tanda silang (x) pada kolom yang tersedia berikut ini untuk menginterpretasikan tentang keterbatasan aktivitas yang dialami Anda saat beraktivitas.

Bagian 1 – intensitas nyeri

- (.....)Tidak ada nyeri di pergelangan tangan
- (.....)Ada nyeri ringan di pergelangan tangan bersifat intermittent (kadang-kadang)
- (.....)Ada nyeri ringan di pergelangan tangan bersifat intermittent (kadang-kadang)
- (.....)Ada nyeri ringan di pergelangan tangan tapi bersifat continue
- (.....)Nyeri di pergelangan tangan bersifat konstan dan adanya keterbatasan fungsional pada tangan dalam batas sedang.
- (.....)Nyeri di pergelangan tangan bersifat konstan dan adanya keterbatasanfungsional pada tangan bersifat berat.
- (.....)Nyeri di pergelangan tangan bersifat konstan dan tidak dapat menggunakan tangannya untuk beraktivitas.

Bagian 2 Kesemutan dan rasa tebal

- (.....) Tidak ada rasa tebal-tebal dan kesemutan pada pergelangan tangan
- (.....) Kadang-kadang merasa tebal-tebal dan kesemutan

- (.....) Rasa tebal-tebal dan kesemutan dirasakan terus-menerus namun tidak mengganggu aktivitas tangannya.
- (.....) Rasa tebal-tebal dan kesemutan dirasakan terus-menerus dan mengganggu aktivitas tangannya dalam batas sedang
- (.....) Rasa tebal-tebal dan kesemutan dirasakan terus-menerus dan mengganggu aktivitas tangannya dalam batas berat
- (.....) Rasa tebal-tebal dan kesemutan dirasakan terus-menerus hingga tidak mampu menggunakan tangannya untuk beraktivitas

Bagian 3 Perawatan diri

- (.....) Dapat melakukan aktivitas perawatan diri tanpa gejala
- (.....) Dapat melakukan aktivitas perawatan diri namun meningkatkan gejala yang ada
- (.....) Tidak merasa nyaman dalam melakukan aktivitas perawatan diri, namun masih bisa dikerjakan pelan-pelan dan hati-hati
- (.....) Dapat melakukan sebagian aktivitas perawatan diri dengan tangan yang sakit dan kadang-kadang menggunakan sisi yang sehat
- (.....) Dapat melakukan sebagian aktivitas perawatan diri menggunakan tanganyang sakit namun sering menggunakan sisi yang sehat
- (.....) Tidak mampu melakukan aktivitas perawatan diri menggunakan tanganyang sakit sehingga selalu menggunakan tangan yang sehat

Bagian 4 Kekuatan

- (.....) Dapat mengangkat beban terberat tanpa ada gejala
- (.....) Dapat mengangkat beban berat tapi meningkatkan gejala yang ada
- (.....) Gejala yang ada mencegah untuk mengangkat beban lebih dari sedang, misal galon aqua
- (.....) Gejala yang ada mencegah untuk mengangkat beban lebih dari ringan, seperti buku

- (.....) Sering tidak mampu mengangkat beban yang ringan dikarenakan kelemahan pergelangan tangan
- (.....) Menghindari mengangkat barang apapun dengan tangan yang sakit

Bagian 5 Toleransi menulis/mengetik

- (.....) Mampu menulis/mengetik sepanjang waktu tanpa muncul gejala
- (.....) Mampu menulis/mengetik namun meningkatkan gejala
- (.....) Mampu menulis/mengetik 31-60 menit sebelum gejala muncul
- (.....) Mampu menulis/mengetik 11-30 menit sebelum gejala muncul
- (.....) Mampu menulis/mengetik 10 menit atau sebelum gejala muncul
- Tidak mampu menulis/mengetik menggunakan tangan yang sakit

Bagian 6 Bekerja

- (.....) Mampu melakukan pekerjaan tanpa muncul gejala
- (.....) Mampu melakukan pekerjaan biasa namun meningkatkan nyeri
- (.....) Mampu melakukan pekerjaan seperti biasa namun tidak semuanya karena gejala yang ada
- (.....) Mampu melakukan sebagian pekerjaan seperti biasa karena gejala yang ada
- (.....) Mampu tidak dapat melakukan beberapa pekerjaan karena gejala yang ada

Bagian 7 menyetir/mengemudi

- (.....) Mampu menyetir tanpa gejala
- (.....) Mampu menyetir semuanya tapi meningkatkan gejala yang ada
- (.....) mampu menyetir selama 30-60 menit sebelum gejala muncul
- (.....) mampu menyetir selama 11-30 menit sebelum gejala muncul
- (.....) Mampu menyetir selama 10 menit atau kurang menit sebelum gejala muncul
- (.....) Tidak mampu menyetir sama sekali

Bagian 8 Tidur

- (.....) Tidak mempunyai masalah dalam tidur

- (.....) Tidur sedikit mengalami gangguan atau bangun sekali setiap tidur
- (.....) Tidur agak mengalami gangguan atau bangun dua kali setiap tidur
- (.....) Tidur mengalami gangguan atau bangun tiga sampai empat kali setiap tidur
- (.....) Tidur banyak mengalami gangguan bangun lima sampai enam kali setiap tidur
- (.....) Tidur sangat terganggu bangun tujuh sampai delapan kali setiap tidur

Bagian 9 Pekerjaan rumah tangga

- (.....) Tidak mengalami kesulitan dalam melakukan pekerjaan rumah tangga
- (.....) Dapat melakukan semua pekerjaan namun butuh istirahat
- (.....) Dapat melakukan pekerjaan rumah tangga seperlunya
- (.....) Dapat melakukan sebagian pekerjaan rumah tangga
- (.....) Dapat melakukan sebagian kecil pekerjaan rumah tangga
- (.....) Sama sekali tidak dapat melakukan pekerjaan rumah tangga karena gejala yang ada

Bagian 10 Rekreasi/olah raga

- (.....) Dapat melakukan kegiatan rekreasi atau olah raga tanpa adanya gejala
- (.....) Dapat melakukan beberapa kegiatan rekreasi atau olah raga dengan sedikit gejala di pergelangan tangan
- (.....) Tidak semua kegiatan rekreasi dan olah raga dapat dilakukan karena adanya gejala
- (.....) Dapat melakukan sedikit aktivitas rekreasi dan olah raga karena adanya gejala
- (.....) Dapat melakukan beberapa aktivitas dengan susah payah karena adanya gejala
- (.....) Tidak dapat melakukan aktivitas rekreasi dan olah raga karena adanya gejala

Skor :

$$\text{.....}/50 \quad \times \quad 100\% \quad = \text{.....}\% \quad (\text{.....})$$



