

## WRIST/HAND DISABILITY INDEX

TANGGAL :

NAMA PASIEN :

TANDA TANGAN :

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 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 keterbatasan fungsional 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 tangan yang sakit namun sering menggunakan sisi yang sehat

(.....) Tidak mampu melakukan aktivitas perawatan diri menggunakan tangan yang 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 melakukan beberapa pekerjaan dengan susah payah karena gejala yang ada

(.....) Mampu tidak dapat melakukan beberapa pekerjaan karena gejala yang ada

#### Bagian 7 Menyetir/mengemudi

- (.....) Mampu menyetir tanpa gejala
- (.....) Mampu menyetir semaunya tapi meningkatkan gejala yang ada
- (.....) Mampu menyetir selama 31-60 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 :

$$\dots / 50 \times 100\% = \dots \% ( \dots )$$