

*Lietuviškas*

**QuickDASH**  
OUTCOME MEASURE

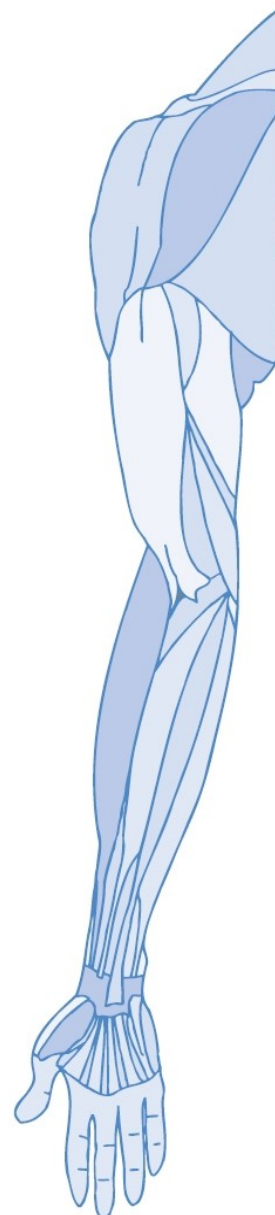
Nurodymai

Šiame klausimyne pateikiami klausimai apie jūsų simptomus, taip pat apie jūsų sugebėjimą užsiimti tam tikra veikla.

Prašom atsakyti į visus klausimus, remdamiesi savo būkle per pastarąją savaitę; apibraukite reikiamą skaitmenį.

Jeigu jums pastarąją savaitę neteko užsiimti tam tikra veikla, prašome pasirinkti tinkamiausią įvertinimą, pagal kurį atsakymas būtų tiksliausias.

Nesvarbu, kuria ranka jūs atliekate veiksmus; prašom atsakyti remdamiesi savo gebėjimu, o ne tuo, koku būdu atliekate užduotį.



**Institute  
for Work &  
Health**

Research Excellence  
Advancing Employee  
Health

© INSTITUTE FOR WORK & HEALTH 2006. ALL RIGHTS RESERVED.

Lithuanian translation courtesy of Dr. Vytautas Gasiunas, Hand Institute, Paris, France.

## QuickDASH

Prašom įvertinti savo sugebėjimą atlikti šiuos veiksmus per pastarąją savaitę; apibraukite skaitmenį ties tinkamu atsakymu.

	Jokių sunkumų	Nežymūs sunkumai	Vidutiniški sunkumai	Dideli sunkumai	Neįmanoma
1. Atidaryti stipriai užsuktą ar naują stiklainį.	1	2	3	4	5
2. Atlikti sunkius namų ruošos darbus (pvz., plauti sienas, grindis)	1	2	3	4	5
3. Nešti pirkinių krepšelį ar portfelį.	1	2	3	4	5
4. Plautis nugarą.	1	2	3	4	5
5. Peiliu pjaustyti maistą.	1	2	3	4	5
6. Poilsio užsiėmimai, kurių metu naudojate šiek tiek rankų, pečių, plaštakų jėgos ar smūgio (pvz., golfas, kalimas, tenisas ir t.t.).	1	2	3	4	5

	Visai netrukde	Truputį	Vidutiniškai	Gan daug	Labai
7. Kiek daug per pastarąją savaitę jums trukdė rankos, peties ar plaštakos problemos įprastiems užsiėmimams su šeima, draugais, kaimynais, pažįstamais?	1	2	3	4	5

	Visiškai neapribotas (a)	Truputį apribotas (a)	Vidutiniškai apribotas (a)	Labai apribotas (a)	Neįmanoma
8. Ar per pastarąją savaitę buvote apribotas (a) darbe ar kitoje kasdienėje veikloje dėl jūsų rankos, pečių ar plaštakos problemos?	1	2	3	4	5

	Jokio	Nedidelis	Vidutiniškas	Sunkus	Ypatingai sunkus
9. Rankų, pečių ir plaštakų skausmas.	1	2	3	4	5
10. Dilgčiojimas (tirpimas) rankoje, petyje ar plaštakoje.	1	2	3	4	5

	Visai netrukde	Beveik netrukde	Vidutiniškai trukde	Labai trukde	Tiek trukde, kad negalėjau miegoti
11. Kiek per pastarąją savaitę rankos, peties ar plaštakos skausmas jums trukde miegoti?	1	2	3	4	5

## Skaičiavimo instrukcijos

QuickDASH negalios/simptomų balas =

$$\left[ \frac{(n \text{ atsakymų suma})}{n} - 1 \right] \times 25$$

kur n yra lygus atsakytų punktų skaičiui

QuickDASH negali būti apskaičiuojamas, jei yra neatsakyta daugiau nei 1 klausimas.

**Darbo modulis:** tolesni klausimai yra apie jūsų rankos, peties ar plaštakos problemos poveikį gebėjimui dirbti (įskaitant namų ruošą, jeigu tai yra pagrindinis jūsų darbas). Prašom nurodyti, ką jūs dirbate:

Aš nedirbu. (Šią skiltį galite praleisti)

Apibraukite skaitmenį, kuris geriausiai nusako jūsų fizinį pajėgumą, per pastarąją savaitę. Ar turėjote sunkumų:

	Jokių sunkumų	Nežymūs sunkumai	Vidutiniški sunkumai	Dideli sunkumai	Neįmanoma
1. Dirbdami įprastu būdu?	1	2	3	4	5
2. Atlikdami įprastą darbą, dėl rankos, peties ar plaštakos skausmo?	1	2	3	4	5
3. Atlikdami darbą taip gerai, kaip norėtumėte?	1	2	3	4	5
4. Dirbdami savo darbą tiek laiko, kiek dirbate įprastai?	1	2	3	4	5

**Aktyvus sportas/muzikantai.** Tolesni klausimai susiję su jūsų rankos, peties ar plaštakos problemos poveikiu grojimui muzikos instrumentu arba sportavimui, arba abiem. Jeigu užsiimate daugiau nei viena sporto šaka ar grojate daugiau nei vienu instrumentu (arba ir tuo, ir tuo), prašom atsakyti remdamiesi tuo užsiėmimu, kuris jums svarbiausias.

Prašom nurodyti sporto šaką, arba instrumentą, kuris jums svarbiausias.

Aš nesportuoju arba neįdėjau jokiu instrumentu (Šią skiltį galite praleisti)

Ar patiriate sunkumų?

	Jokių sunkumų	Nežymūs sunkumai	Vidutiniški sunkumai	Dideli sunkumai	Neįmanoma
1. Naudodami jūsų įprastą būdą grojant instrumentu ar sportuojant ?	1	2	3	4	5
2. Grodami įprastu muzikos instrumentu arba sportuodami dėl rankos, peties ar plaštakos skausmo?	1	2	3	4	5
3. Grodami įprastu muzikos instrumentu ar sportuodami taip, kaip norėtumėte?	1	2	3	4	5
4. Praleisdami įprastą laiko kiekį, praktikuodamiesi ar grodami instrumentu, arba sportuodami?	1	2	3	4	5

Pasirenkamųjų modulių (sportas/muzika arba darbas) skaičiavimo instrukcijos. Tiesiog sudėkite priskirtas vertes kiekvienam klausimui ir padalykite iš keturių (punktų skaičiaus); atimkite vieną ir padauginkite iš 25, kad gautumėte balą pagal 100 balų sistemą.

Pasirenkamųjų modulių balas negali būti apskaičiuotas, jei yra neatsakytas bent vienas klausimas.