

THE

## DASH

### INSTRUKCIJA

Šajā aptaujā tiek uzdoti jautājumi par Jūsu simptomiem, kā arī par Jūsu spējām veikt konkrētas ikdienas darbības.

Lūdzu, atbildiet uz visiem jautājumiem, apvelkot atbilstošo ciparu, pamatojoties uz savu stāvokli iepriekšējās nedēļas laikā.

Ja iepriekšējās nedēļas laikā kādu no darbībām neesat varējis/-usi paveikt, lūdzu, atzīmējiet to atbildi, kura varētu būt visatbilstošākā.

Nav būtiski, kuru roku izmantojat darbības veikšanai. Izraugieties atbildi atbilstoši savām spējām, nevis tam, kā Jūs veicat savu uzdevumu.



# ROKAS, PLECA UN PLAUKSTAS NESPĒJA

Lūdzu, novērtējiet savas spējas veikt konkrētas aktivitātes iepriekšējās nedēļas laikā, apvelkot atbilstošo ciparu.

		NEBIJA GRŪTĪBU	NELIELAS GRŪTĪBAS	VIDĒJAS GRŪTĪBAS	IZTEIKTAS GRŪTĪBAS	NESPĒJU PAVEIKT
1	Atvērt jaunu vai stingri aizvērtu burciņu.	1	2	3	4	5
2	Rakstīt.	1	2	3	4	5
3	Pagriezt atslēgu.	1	2	3	4	5
4	Pagatavot maltīti.	1	2	3	4	5
5	Grūžot atvērt smagas durvis.	1	2	3	4	5
6	Novietot priekšmetu plauktā, kas atrodas virs galvas.	1	2	3	4	5
7	Veikt grūtus mājsaimniecības darbus (piemēram, mazgāt logus, grīdas).	1	2	3	4	5
8	Strādāt dārzā vai pagalmā.	1	2	3	4	5
9	Saklāt gultu.	1	2	3	4	5
10	Nest iepirkumu maisiņu vai somu.	1	2	3	4	5
11	Nest smagu priekšmetu (virs 5 kg).	1	2	3	4	5
12	Nomainīt gaismas spuldzīti virs galvas.	1	2	3	4	5
13	Mazgāt vai žāvēt matus.	1	2	3	4	5
14	Mazgāt muguru.	1	2	3	4	5
15	Uzvilkt džemperī.	1	2	3	4	5
16	Ar nazi sagriezt ēdienu.	1	2	3	4	5
17	Brīvā laika aktivitātes, kurās nepieciešama neliela piepūle (piemēram, kāršu spēle, adīšana, utt.)	1	2	3	4	5
18	Brīvā laika aktivitātes, kurās nepieciešams roku, plecu vai plaukstu spēks (malkas skaldīšana, naglošana, teniss, bouldings u.c.).	1	2	3	4	5
19	Brīvā laika aktivitātes, kurās brīvi jā kustina roka (piem., galda teniss, badmintons, u.c.).	1	2	3	4	5
20	Transportēšanās (pārvietošanās) vajadzību nodrošināšana	1	2	3	4	5
21	Seksuālās aktivitātes.	1	2	3	4	5

# ROKAS, PLECA UN PLAUKSTAS NESPĒJA

		NEMAZ	NEDAUDZ	VIDĒJI	DAUDZ	ĻOTI DAUDZ
22	Kādā mērā aizvadītās nedēļas laikā rokas, pleca vai plauksta problēmas traucējušas ierastās sabiedriskās aktivitātes ar ģimeni, draugiem, kaimiņiem vai citām personu grupām. (apvelciet ciparu)	1	2	3	4	5
		NEBIJU IEROBEŽOTS/-A	NEDAUDZ IEROBEŽOTS/-A	VIDĒJI IEROBEŽOTS/-A	ĻOTI IEROBEŽOTS/-A	NESPĒJU PAVEIKT
23	Vai rokas, pleca vai plauksta problēmu dēļ iepriekšējās nedēļas laikā jutāties ierobežots/-a darbā vai citās ikdienas aktivitātēs? (apvelciet ciparu)	1	2	3	4	5

Lūdzu, novērtējiet turpmāk aprakstīto simptomu izpausmi iepriekšējās nedēļas laikā. (apvelciet ciparu).

		NEMAZ	VIEGLI	VIDĒJI	IZTEIKTI	ĻOTI IZTEIKTI
24	Rokas, pleca vai plauksta sāpes.	1	2	3	4	5
25	Rokas, pleca vai plauksta sāpes, veicot kādu konkrētu darbību.	1	2	3	4	5
26	Rokas, pleca vai plauksta tirpšana (kņudēšana un durstīšana).	1	2	3	4	5
27	Vājums rokā, plecā vai plaukstā.	1	2	3	4	5
28	Stīvums rokā, plecā vai plaukstā.	1	2	3	4	5

		NEBIJA GRŪTĪBU	NELIELAS GRŪTĪBAS	VIDĒJAS GRŪTĪBAS	IZTEIKTAS GRŪTĪBAS	NESPĒJU GULĒT
29	Cik lielā mērā rokas, pleca vai plauksta sāpes Jums traucēja gulēt aizvadītās nedēļas laikā? (apvelciet ciparu)	1	2	3	4	5
		PILNĪGI NEPIEKRĪTU	NEPIEKRĪTU	NE PIEKRĪTU, NE NEPIEKRĪTU	PIEKRĪTU	PILNĪGI PIEKRĪTU
30	Rokas, pleca, plauksta problēmu dēļ jūtos nespējīgāks, nepārliecinātāks, mazāk noderīgs (apvelciet ciparu)	1	2	3	4	5

**DASH NESPĒJAS/SIMPTOMU REZULTĀTS** =  $\frac{[(n \text{ atbilžu summa}) - 1]}{n} \times 25$ , kur n ir vienāds ar sniegto atbilžu skaitu.

**DASH rezultātu nevar aprēķināt, ja trūkst vairāk nekā trīs atbildes..**

# ROKAS, PLECA UN PLAUKSTAS NESPĒJA

## DARBA MODULIS (AIZPILDA, JA NEPIECIEŠAMS)

Sekojošie jautājumi saistīti ar rokas, plecu vai plaukstas problēmu ietekmi uz Jūsu spējām veikt savu darbu (tostarp mājas darbus, ja tā ir jūsu galvenā nodarbošanās).

Lūdzu, norādiet, kāds/-a ir jūsu darbs/nodarbošanās:

Es nestrādāju. (Varat izlaist šo sadaļu.)

Lūdzu, apvelciet ciparu, kurš visprecīzāk raksturo Jūsu fiziskās spējas pēdējās nedēļas laikā. Vai Jums bija kādas grūtības:

		NEBIJA GRŪTĪBU	NELIELAS GRŪTĪBAS	VIDĒJAS GRŪTĪBAS	IZTEIKTAS GRŪTĪBAS	NESPĒJU PAVEIKT
1	Veikt darba pienākumus ierastā veidā?	1	2	3	4	5
2	Veikt darba pienākumus rokas, pleca vai plaukstas sāpju dēļ?	1	2	3	4	5
3	Veikt darba pienākumus ierastajā kvalitātē?	1	2	3	4	5
4	paveikt darbu ierastajā laikā?	1	2	3	4	5

## SPORTA/IZPILDĪTĀJMĀKSLAS MODULIS (AIZPILDA, JA NEPIECIEŠAMS)

Sekojošie jautājumi saistīti ar rokas, plecu vai plaukstas problēmu ietekmi uz Jūsu spēju spēlēt savu mūzikas instrumentu vai sportot, vai veikt abas darbības. Ja nodarbojaties ar vairāk nekā vienu sporta veidu vai spēlējat vairāk nekā vienu mūzikas instrumentu, lūdzu, sniedziet atbildes par to darbību, kas Jums ir vissvarīgākā.

Lūdzu, norādiet sporta veidu vai mūzikas instrumentu, kurš Jums ir vissvarīgākais:

Es nenodarbojos ar sportu/ nespēlēju mūzikas instrumentu. (Varat izlaist šo sadaļu.)

Lūdzu, apvelciet ciparu, kurš vislabāk raksturo Jūsu fiziskās spējas pēdējās nedēļas laikā. Vai Jums bija kādas grūtības:

		NEBIJA GRŪTĪBU	NELIELAS GRŪTĪBAS	VIDĒJAS GRŪTĪBAS	IZTEIKTAS GRŪTĪBAS	NESPĒJU PAVEIKT
1	Spēlēt mūzikas instrumentu vai sportot ierastā veidā?	1	2	3	4	5
2	spēlēt mūzikas instrumentu vai sportot rokas, pleca vai plaukstas sāpju dēļ?	1	2	3	4	5
3	spēlēt mūzikas instrumentu vai sportot vēlamajā kvalitātē?	1	2	3	4	5
4	pavadīt ierasto laiku, lai trenētos, spēlētu mūzikas instrumentu vai nodarbotos ar sportu?	1	2	3	4	5

**REZULTĀTU APRĒĶINĀŠANA IZVĒLES MODUĻOS:** saskaitīt katras atbildes atbilstošās vērtības; izdalīt ar 4 (jautājumu skaits); atņemt 1; reizināt ar 25.

Izvēles moduļu rezultātu nevar aprēķināt, ja trūkst kaut viena atbilde.